

BÁSICO

512

LEI DE
INCENTIVO
À CULTURA

MINISTÉRIO DA
CULTURA

BRASIL
GOVERNO FEDERAL

INSTITUTO
BRASIL A GOSTO
APRESENTA

BÁSICO
ENCICLOPÉDIA DE RECEITAS DO BRASIL

1ª **EDIÇÃO,** 2017

MELHORAMENTOS

A meus filhos, Pedro e Antoine, meus pais, Luiza Helena e Erasmo, meus irmãos, Frederico e Luciana, minha avó Zuleide e Tia Luiza, com quem sempre compartilhei a paixão pela cozinha brasileira.

E a todas as cozinheiras do Brasil que me ensinaram a cozinhar ao longo dos anos. Em especial, à querida Lúcia, que me ensinou as primeiras receitas e com quem aprendo até hoje.

AGRADECIMENTOS

Agenor Maia, Antonio Miranda, Amoa Konoya Arte Indígena, Artesol, Bel Coelho, Bettina Orrico, Carla e Beto Pimentel, Anette de Castro, Carlinhos, César Santos, Chris Von Ameln, Denise Rohnelt Araújo, D. Filipa, Depósito Kariri, Dirce Quintino, Dona Nerinha, Douglas Bello, Erika Jo Pin Chou, Fabão Hortifruti, Fábio Vieira, Flávia Quaresma, Fernandinha,Freddi Carnes, Heloísa Bacellar, Ideia Unica, Ivan Prado, Janaina Rueda, Joanna Martins, Joca Pontes, Juarez Campos, Jussara Dutra, Lidia Raposo, Mara Salles, Marcos Livi, Maria Emília, Maria Janes, Neide Rigo, Neli Pereira, Oscar Bosch, Patrícia Fava, Paulo Machado, Porco Feliz, Rosa Moraes, Suely Sani Pereira Quinzani, Seu João, Tereza Paim, Tia Luiza, Ticiana Neves, Vitor Sobral, Wanderson Medeiros e Zenilda Gomes da Silva

SUMÁRIO



Apresentação
Manifesto
Prefácio
Tira-gosto
Mistura
Sustância
Fartura
Pães e quitandas
Informações úteis
Índices
Bibliografia

Créditos

APRESENTAÇÃO

#PELACOZINHABRASILEIRA

O primeiro livro do Instituto Brasil a Gosto faz a você um convite irresistível: manter a cozinha brasileira viva dentro de nossas casas. Arroz carreteiro, leitoa pururuca, dobradinha, baião de dois, farofa de ovo, moqueca, pato no tucupi e frango cheio são apenas alguns exemplos de pratos que podem – e devem! – fazer parte de nosso cotidiano. Se aparecem em livros de referência e em cardápios de restaurantes dedicados à nossa cultura, por que deixaram de ter espaço em nossas mesas?

As receitas que integram os cinco capítulos do livro refletem muito do que vi em meus dezenove anos de andanças pelo país. São pratos que alimentam e dão

prazer nesse imenso território de grandes cozinhas: a da região Amazônica, a do litoral, a do interior, das serras e sertões... Pode ser que, em sua casa, a feijoada inclua outras carnes, ou que o arroz de forno leve frango, e não carne moída. Tudo bem! A cozinha brasileira comporta várias versões para a mesma receita e não existe um "modo certo" de fazer ou comer.

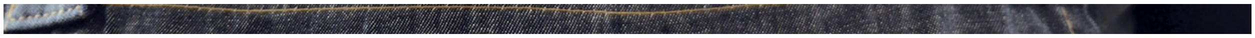
No esforço de organizar parte de nosso rico receituário, optamos por uma divisão que reflete a mesa brasileira. Começa com um Tira-gosto, capítulo de petiscos que dá as boas-vindas ao leitor da mesma maneira com que recebemos nossos amigos em casa. Depois vêm os pratos principais, a Mistura, seguidos pelos acompanhamentos que ajudam a dar Sustância à refeição. As sobremesas revelam a Fartura da doçaria brasileira e os Pães e quitandas acompanham nosso tradicional cafezinho. São 512 receitas, testadas entre as mais de mil presentes na seleção inicial – muitas tiveram que ficar para o próximo livro.

Com o mesmo entusiasmo presente em nosso Manifesto, queremos resgatar a autoestima de nossa cozinha e incentivar sua presença em cada vez mais cursos, pesquisas e bibliografias, torcendo para que ingredientes como azeite de dendê, manteiga de garrafa e boas farinhas de mandioca, entre outros, abandonem o rótulo de "regionais" para tornarem-se, como o arroz e o feijão, parte de nosso dia a dia.

Sirva-se a gosto!

Ana Luiza Trajano,
Presidente do Instituto Brasil a Gosto





MANIFESTO

O Patrimônio Cultural Alimentar do Brasil não cabe apenas nas mesas dos restaurantes.

Queremos vê-lo nos mercados, feiras e supermercados, nas mesas de todos os brasileiros, de volta ao nosso dia a dia.

Queremos promover o conhecimento da nossa própria culinária, muitas vezes desvalorizada ou esquecida.

Vamos tornar acessíveis os tantos anos de pesquisa que fizemos, e ainda mais: criar uma rede.

Acreditamos que a gastronomia é um agente importante de mudanças que une

preservação de identidade cultural a impactos sociais.

Nosso papel é ser elo de parcerias entre órgãos de pesquisa e desenvolvimento, produtores artesanais, órgãos públicos e governamentais e também indústria e mercado.

Acreditamos que o meio de preservar a nossa cultura é conhecer as matérias-primas e processos artesanais, registrar e redescobrir formas tradicionais de uso, além de criar novas.

Vamos criar conteúdo e projetos que valorizem os ingredientes e garantam sua acessibilidade ao público.

Vamos promover o acesso ao conhecimento, fazer cursos e eventos. Vamos ensinar e aprender.

Queremos compartilhar histórias.

Celebrar a nossa cultura. Produzir desenvolvimento sustentável e, claro, muito sabor.

Sejam bem-vindos a um grande movimento #pelacozinhabrasileira. Sejam bem-vindos ao Instituto Brasil a Gosto.

PREFÁCIO

A CULINÁRIA DE PAPEL

CARLOS ALBERTO DÓRIA, SOCIÓLOGO

Este é o quarto livro de Ana Luiza Trajano. Nele, ela amplia o leque de pesquisas sobre a culinária "de raiz", conforme entende, para enfocar também a cozinha do cotidiano brasileiro. A narrativa que aparece na primeira pessoa remete ao universo do qual saíram as receitas coligidas. É especialmente a vivência familiar que põe em destaque o gosto da autora, conduzindo-a por infinitas receitas da tradição doméstica e urbana brasileira.

O leitor poderia dizer que se trata de mais um livro de receitas, à maneira do antigo *Comer Bem Dona Benta*, que nos vem desde os anos 40 do século passado. Nada seria original, não fosse pela sua

visão particular sobre esse rol de receitas que não são difíceis de se encontrar. Portanto, o que confere originalidade ao livro é o *ma façon* que assenta nesse conjunto de obras que hoje é conhecido como “culinária de papel”.

Essa culinária compreende todo material impresso sobre a arte de cozinhar e/ou relativo às diferentes cozinhas e culinárias existentes. Um universo que inclui vários tipos de livros: os antigos e recentes, disponíveis em livrarias e bibliotecas; os fichários ou cadernos de receitas que se encontram ainda em muitas casas, conventos, hotéis, castelos, hospitais, instituições como fábricas, empresas, escolas, orfanatos e prisões; e, também, livros de crítica gastronômica.

Acrescente-se a isso o fato de a “culinária de papel” ter sido fundamental para o estabelecimento de uma gastronomia no Ocidente. Isso significa que a constituição de um campo específico a partir do qual o “gosto” culinário foi formado e arbitrado dependeu bastante das publicações impressas.

Embora essa modalidade de cozinha mantenha uma relação íntima com a "culinária real" (aquela praticada cotidianamente por toda e qualquer sociedade), a "culinária de papel" não pretende pura e simplesmente reproduzi-la. Ao registrá-la, documentá-la e publicá-la sob várias formas, a culinária de papel acaba por transformar o que é real em um paradigma do gosto e, eventualmente, em uma marca identitária de todo um povo, como ocorre, por exemplo, na França, onde uma cultura escrita da arte de cozinhar gerou um estilo gastronômico emblemático para o Ocidente.

No Brasil, a influência da gastronomia francesa nos vem desde o século 19 e é reforçada com a chegada de renomados chefs franceses, como Claude Troisgros e Laurent Suaudeau, entre outros, a partir da década de 70. Esses chefs passaram a utilizar e a valorizar em seus pratos os produtos brasileiros, nativos e exóticos aclimatados, como a jabuticaba, a pitanga, a manga, a jaca, a farinha de mandioca e a mandioquinha, entre outros ingredientes, inaugurando o que atualmente se

define como “gastronomia brasileira”, praticada por profissionais locais que a toda hora revisitam ou reinterpretam a tradicional cozinha brasileira.

No esforço de Trajano, essa marca também está presente, ao debruçar um olhar moderno sobre a tradição, retendo especialmente aquilo que lhe parece meritório, querendo projetá-la no tempo. Assim, muitos ingredientes praticamente desaparecidos – como o prosaico lambari – reaparecem; alguns “passos atrás” são dados em busca da melhor qualidade, como a receita do pudim de leite que dispensa o leite condensado.

Colocar um receituário como este à mão era o propósito de *Dona Benta*. O tempo passou e a gastronomia se desenvolveu em múltiplas direções até se perder de vista a sua ancoragem doméstica. O livro de Trajano tem a pretensão de retomar esse lugar, dando-lhe feição atual. De notável é que não se dirige mais àquela figura arcaica da “dona de casa”, que se esfacelou nas últimas décadas. Quer dialogar com quem cozinha domesticamente,

independente do gênero, e que não tem mais a "obrigação" de enfrentar o fogão todos os dias. A classe média, hoje, come grandemente fora de casa. É natural que, em casa, busque dialogar com o prazer e não apenas com a "nutrição". Se este livro alcançar esse propósito, terá cumprido uma missão meritória.

São os nossos votos.

TIRA-GOSTO

Eu me pego salivando só de pensar em torresmo ou em lambari frito. Quando eu era pequena, no interior de São Paulo, tinha uma caixa de pesca e adorava não só conseguir pescar os lambaris como me deleitar, depois, com o peixe bem fritinho – a espinha ficava crocante, estalando. Que maravilha de tira-gosto!

O hábito de comer um petisco, beliscar alguma coisa ou fazer uma boquinha é tão nosso que criamos essa palavra específica, essencialmente brasileira, para uma categoria inteira de quitutes. E aí pensamos: mas tirar o gosto de quê? Na origem, os tira-gostos serviam para suavizar o sabor forte e amargo de bebidas alcóolicas, geralmente aguardentes. Será que o primeiro tira-gosto ganhou então esse nome nos bares de beira de estrada? Ou em rodas de conversa ao redor de fogueiras nas roças do interior?

Em minhas andanças pelo país, tenho visto tira-gostos em todas as cozinhas. Eles não só entraram nas casas de um jeito definitivo como ganharam uma nova função: o de evitar que alguém ataque as panelas antes da hora. Também ouvi boas histórias sobre a origem dessas pequenas e saborosas porções. Afinal, são iguarias carregadas de “causos” bem brasileiros. Quem nunca parou em frente aos potes de conservas dos botecos

tentando adivinhar como os ovos ficaram coloridos? E quem já pensou que iria comer algum felino quando viu "carne de onça" no cardápio?

A maior parte dos tira-gostos tipicamente brasileiros pode ser comida com as mãos, sem o uso de talheres – os guardanapos de papel desempenham a função de proteger os dedos e os alimentos. Mas eles também podem ser servidos em copinhos e cumbucas (caso dos caldinhos) ou com acompanhamentos que acabam por fazer parte do belisco (a exemplo dos pães para as carnes e linguiças).

Existe também uma característica dos tira-gostos que, para mim, está entre as mais importantes: manter as pessoas ocupadas, entretidas em volta da mesa enquanto esperam a refeição. Eles prolongam a confraternização. Na dança de sabores sem hora marcada, o tira-gosto colore nossas tardes de domingo, nossos almoços em família. É a pequena porção que todos adoram – e sempre dá vontade de pedir um a mais.

ABARÁ



12 unidades
40 minutos mais o tempo para hidratar
Difícil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-FRADINHO SEM CASCA
- 3 CEBOLAS GRANDES
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CAMARÃO SECO SEM CASCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- SAL A GOSTO

- 6 FOLHAS DE BANANEIRA, PARA EMBRULHAR

Deixe o feijão de molho em água fria por pelo menos 12 horas. Escorra e bata no processador com a cebola, o camarão seco, o dendê e sal, até obter uma pasta homogênea. Corte as folhas de bananeira ao meio e, para deixar mais maleável, e passe pelo fogo baixo, na boca do fogão. Segure a folha com a mão e, bem no centro, disponha 3 colheres (sopa) da massa do abará. Feche bem, envolvendo toda a massa, e cozinhe no vapor por 5 minutos. Quando estiver firme, retire da folha e sirva com vatapá, camarão seco, vinagrete e molho de pimenta.

VINAGRETE TRADICIONAL

1 kg

30 minutos

Fácil

- 7 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- 3 CEBOLAS EM CUBINHOS
- 1 PEPINO SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- 1 TALO DE SALSÃO EM CUBINHOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO PRETA EM GRÃOS A GOSTO

Misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

ESMIUÇANDO

O costume de envolver comidas pastosas em folhas de bananeira é comum em países como Nigéria e Daomé, hoje Benin. O abará, termo em iorubá, é um exemplar desse tipo de quitute embrulhadinho, de origem africana, que só ganhou forma no Brasil graças ao azeite de dendê. Diferentemente de seu "primo" acarajé, é cozido no vapor (e não frito).

ACARAJÉ



12 unidades

1 hora mais o preparo de véspera

Médio

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-FRADINHO SEM CASCA
- 4 CEBOLAS GRANDES
- AZEITE DE DENDÊ, PARA FRITAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CAMARÃO-SECO, OU A GOSTO
- SAL A GOSTO

VINAGRETE DE TOMATE VERDE

- 6 TOMATES VERDES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- ½ CEBOLA GRANDE EM CUBINHOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE DE MAÇÃ OU SUCO DE LIMÃO
- ¼ MAÇO DE FOLHAS DE COENTRO PICADAS
- ¼ MAÇO DE TALO DE COENTRO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Deixe o feijão-fradinho de molho em água fria por pelo menos 12 horas. Escorra e bata no processador com a cebola e sal, até obter uma massa homogênea. Escorra em uma peneira, para retirar o excesso de líquido. Enquanto isso, prepare o vinagrete: junte o tomate, a cebola, o azeite e o vinagre. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente as ervas e misture bastante, para emulsionar o azeite e o vinagre. Aqueça o azeite de dendê em um tacho ou panela funda e frite colheradas da massa do acarajé. Quando os bolinhos estiverem dourados, retire e recheie com o camarão seco, vatapá, vinagrete e molho de pimenta.

VATAPÁ

6 porções

1 hora

Fácil/médio

- ½ KG DE PÃO FRANCÊS, DE FORMA OU OUTRO PÃO BRANCO AMANHECIDO
- ½ LITRO DE CALDO DE CAMARÃO OU ÁGUA
- ½ LITRO DE LEITE DE COCO
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE GENGIBRE PICADO
- 1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTES PICADO
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CAMARÃO SECO DESSALGADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHA-DE-CAJU TORRADA
- SAL A GOSTO

Hidrate o pão com metade do caldo e do leite de coco. Aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola, o alho, o gengibre, o tomate e a pimenta-dedo-de-

moça. Junte o camarão seco, a castanha-de-caju, o pão amolecido, o caldo e o leite de coco restantes. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora, ou até ficar pastoso. Bata no liquidificador e, se precisar ajustar a consistência, acrescente um pouco de leite.

ESMIUÇANDO

Comida de santo por excelência, o acarajé é oferecido sem recheio aos orixás Xangô e Iansã nos rituais do candomblé. Chegou ao Brasil ainda no século 16, onde se combinou com o feijão-fradinho e o azeite de dendê, ganhando a forma dos bolinhos que até hoje preenchem os tabuleiros das baianas. Nas primeiras versões, o feijão era ralado na pedra. Servido com molho de pimenta, forma um trio perfeito com o vatapá, igualmente herdado dos africanos, e com o caruru, feito à base de quiabo.

AGULHINHA FRITA

2 porções
15 minutos
Fácil

- 12 AGULHINHAS LIMPAS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- FARINHA DE TRIGO, PARA EMPANAR
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com o suco de limão e sal a gosto. Passe pela farinha de trigo, para empanar, e frite no óleo quente até dourar dos dois lados. Escorra sobre papel-toalha e sirva imediatamente.

AMENDOIM COZIDO

8 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE AMENDOIM CRU COM CASCA
- SAL A GOSTO

Lave bem o amendoim e coloque em uma panela com 4 litros de água e sal a gosto. Cozinhe por cerca de 2 horas, ou até ficar bem macio – experimente um grão para checar se está cozido. Se necessário, junte mais água. Escorra, descasque e sirva.

ASA DE FRANGO



4 porções
45 minutos

Fácil

- 1 KG DE ASAS DE FRANGO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- AZEITE DE OLIVA

Tempere as asas com o suco de limão, o alho, a mostarda, sal e pimenta-do-reino, esfregando bem. Coloque em uma assadeira e regue com um fio de azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel e deixe dourar por 10 minutos. Sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

Asinhas de frango sempre agradaram as crianças, mas não só. Saborosas, são presença garantida em churrascos com a família e os amigos. Hoje, o corte do frango que utiliza a coxinha da asa "virada" e sem ossos ganhou o nome de "tulipinha".

BOLINHO CAIPIRA

20 unidades pequenas

1h20

Médio

MASSA

- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 3¾ XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ OU FARINHA DE MILHO, MAIS UM POUCO PARA EMPANAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE POLVILHO AZEDO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

RECHEIO

- 500 G DE CARNE MOÍDA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS PRETAS PICADAS

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Para a massa, aqueça 1 litro de água com a manteiga e o sal. Quando começar a ferver, junte o fubá, aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Cozinhe por 5 a 10 minutos e transfira para uma tigela grande. Junte o polvilho e sove um pouco, até a massa ficar uniforme. Caso haja grumos, bata na batedeira, até ficar homogêneo. Abra a massa com um rolo e corte círculos – ou separe punhados e faça bolinhos com um buraco no meio, para rechear.

Para o recheio, tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e deixe dourar, até ficar bem sequinha. Acrescente a azeitona, acerte os temperos e recheie os pastéis. Passe por um pouco do fubá, para retirar a eventual umidade, e frite em óleo quente até dourar levemente.

ESMIUÇANDO

O bolinho caipira é presença garantida nas festas regionais do Vale do Paraíba – de tão emblemático, virou um dos patrimônios culturais da cidade de Jacareí (SP). A receita mostra duas heranças importantes: o uso do milho pelos indígenas dessa região e a fritura por imersão que aprendemos com os portugueses. Em Minas existe uma versão bem parecida: o pastel de angu, com formato semelhante ao rissole e massa feita com angu de milho-verde.

BOLINHO DE AIPIM COM CARNE-SECA

50 unidades
1h20
Médio

MASSA

- 1½ KG DE MANDIOCA (AIPIM) COZIDA EM ÁGUA COM SAL
- 1 OVO
- 1 GEMA
- ½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLINHA PICADA
- ¼ COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA-DO-REINO

- 2 COLHERES (SOPA) RASAS DE FARINHA DE TRIGO
- FARINHA DE ROSCA, PARA EMPANAR OS BOLINHOS
- ÓLEO DE MILHO, PARA UNTAR AS MÃOS E PARA FRITAR

RECHEIO

- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- ½ COLHER (SOPA) DE ALHO PICADO
- ¼ CEBOLA PICADA
- 250 G DE CARNE-SECA DESSALGADA, DESFIADA E CORTADA EM TIRAS PEQUENAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE CREME DE LEITE FRESCO

Para a massa, passe a mandioca por uma peneira ou amasse bem com um garfo. Junte o ovos, a gemas, a manteiga, o sal, a salsinha, a cebolinha, a pimenta-do-reino e a farinha de trigo. Misture bem, até obter uma massa lisa. Reserve enquanto prepara o recheio. Aqueça a manteiga de garrafa, doure o alho e a cebola, junte a carne-seca e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione o creme de leite e mexa por 1 minuto. Coloque 2 colheres (sopa) de massa na palma da mão (unte a mão com o óleo). Abra e recheie com ½ colher (sopa) da carne-seca. Feche para formar um bolinho e empane na farinha de rosca. Repita o processo com a massa e o recheio restantes. Frite em óleo quente (170°C a 180°C) até ficar dourado. Também é comum servir os bolinhos sem recheio ou recheados com queijo.

BOLINHO DE ARROZ



30 unidades pequenas
20 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO MEIA-CURA OU PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA E CEBOLINHA PICADAS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, e tempere com sal. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Retire, acrescente o fermento e misture. Aqueça o óleo, forme bolinhos com a ajuda de uma colher e frite a massa até dourar. Escorra em um prato forrado com papel-toalha e sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

O bolinho de arroz não é só uma forma de reaproveitar as sobras, mas de esperar o almoço com alegria. Outros ingredientes, como verduras e legumes, também podem virar bolinho, como mostram as receita a seguir. Espinafre e jiló fazem sucesso até com as crianças que não estão habituadas a esses dois alimentos.

BOLINHO DE ESPINAFRE



30 unidades pequenas
20 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ESPINAFRE COZIDO E PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO MEIA-CURA OU PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHEIRO-VERDE PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Retire, acrescente o fermento e misture. Aqueça o óleo, forme bolinhos com a ajuda de uma colher e frite a massa até dourar. Escorra em um prato forrado com papel-toalha e sirva.

BOLINHO DE JILÓ

20 unidades pequenas
30 minutos
Fácil

- 6 JILÓS EM CUBOS PEQUENOS
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 OVOS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO MEIA-CURA OU PARMESÃO RALADO
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Misture o jiló, a cebola e cheiro-verde. Em uma vasilha, bata os ovos e junte o leite, o sal, o alho, a farinha de trigo e o bicarbonato, mexendo bastante. Por fim, acrescente o queijo ralado. Aqueça dois dedos de óleo em uma frigideira e frite colheradas da massa, até dourar. Sirva imediatamente.

BOLINHO DE PEIXE COM BANANA-DA-TERRA

40 unidades
40 minutos
Fácil

- 800 G DE PIRARUCU (FRESCO OU DESIDRATADO)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 8 BANANAS-DA-TERRA COZIDAS COM A CASCA
- 600 G DE MANDIOCA DESCASCADA COZIDA
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADO
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e refogue no azeite com o alho, mexendo de vez em quando para deixar que a carne se desfaça em lascas. Descasque a banana, tire a fibra da mandioca e passe ambas, ainda quentes, pela peneira. Misture os purês de banana e mandioca, o pirarucu morno e o coentro picado. Tempere com sal e pimenta-do-reino, forme bolinhos e frite. Sirva com molho de pimenta e limão.

BOLINHO DE PIRACUÍ



20 unidades
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE PIRACUÍ
- 1 BATATA GRANDE COZIDA
- 1 OVO
- ½ CEBOLA GRANDE EM CUBINHOS
- PIMENTA-DE-CHEIRO PICADA A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA E CEBOLINHA BEM PICADAS
- SAL A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Limpe bem a farinha de piracuí, para tirar possíveis espinhas de peixe que tenham restado no produto. Amasse a batata, formando um purê, e junte todos os ingredientes, misturando para obter uma massa homogênea. Forme bolinhos pequenos e frite em óleo quente até dourar. Escorra sobre papel-toalha e sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

O que caracteriza esse bolinho é o tipo de farinha, feita de maneira artesanal a partir de peixes secos dos rios da Bacia Amazônica. O peixe pode ser cozido e seco ao sol (ou assado), tem as espinhas retiradas e, depois, é torrado e peneirado. A primeira vez que vi essa farinha foi no Mercado de Santarém (PA). O interessante é que todo o sabor do peixe fica potencializado. E isso também faz com que o alimento possa estar sempre presente nas casas, sem a preocupação do armazenamento.

BOLOVO



4 unidades
40 minutos
Médio

- 4 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 400 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO OU COXÃO MOLE)
- ½ CEBOLA PICADA
- ½ DENTE DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA AMARELA
- 250 G DE FARINHA DE ROSCA

- 1 GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça a água com o vinagre. Quando abrir fervura, junte os ovos, conte 6 minutos e desligue o fogo; mergulhe em água fria, para que as gemas se mantenham moles. Reserve. Tempere a carne com a cebola, o alho, a mostarda, sal e pimenta-do-reino. Misture bem, deixando uniforme. Divida em quatro porções e envolva um ovo com cada uma delas, cobrindo por inteiro e tomando cuidado para não rachar. Passe pela farinha de rosca e frite em óleo aquecido em temperatura média-alta, até a carne ficar cozida e bem dourada por fora. Sirva quente.

ESMIUÇANDO

Conheci o bolovo em São Paulo, capital. No interior, era comum encontrar ovo cozido nos botecos, mas não com esse preparo. Será que a invenção desse típico tira-gosto paulista não foi uma forma de reaproveitar as sobras de ovo e de carne nos bares e botecos? Ou será uma receita emprestada de outro lugar? Em Londres, por exemplo, existe um quitute semelhante, o "scotch egg", criado ainda no século 18 e que tem várias receitas, inclusive com diferenças na consistência da gema.

CALDO DE FEIJÃO



6 porções
1h30

Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO (BACON) EM CUBOS
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO COZIDO COM BASTANTE CALDO
- 300 G DE BARRIGA DE PORCO COM PELE
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- ¼ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Frite o bacon em uma panela aquecida. Acrescente a cebola e o alho, refogue um pouco e junte o feijão. Deixe o sabor apurar bem, em fogo baixo, por 40 minutos. Enquanto isso, tempere a barriga de porco com sal e pimenta-do-reino. Asse em forno 180°C por 30 minutos, ou até que a pele esteja crocante. Bata o feijão no processador, passe por uma peneira e reserve. Corte a barriga em cubinhos e frite em óleo quente até ficar bem crocante e virar um torresmo. Sirva o caldo com o torresmo, salpicado de cheiro-verde.

ESMIUÇANDO

Um bom caldinho – de feijão, mocotó, piranha ou sururu – tem a fama de deixar a pessoa mais forte. Em minhas andanças pelo país, encontrei caldinhos que são até consumidos como remédios naturais. O de mocotó teria qualidades especiais: ajudaria a fortalecer os ossos. Minha avó paterna sempre acreditou nisso. Deu tanto mocotó para os netos e ninguém nunca trincou um osso... E olha que a gente caía!

CALDO DE MOCOTÓ

6 porções
2 horas
Fácil

- 1,5 KG DE MOCOTÓ
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE URUCUM
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS

- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave bem o mocotó no suco de limão. Cozinhe na panela de pressão com as folhas de louro por cerca de 50 minutos a partir do momento em que a pressão se formar. Retire, reserve o caldo do cozimento, separe a carne de mocotó dos ossos e das cartilagens e pique. Aqueça o azeite de urucum e refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte dois terços do mocotó. Cubra com metade do líquido do cozimento e deixe apurar por 30 minutos. Bata no liquidificador até obter um caldo uniforme. Volte para a panela com o mocotó restante e cozinhe um pouco mais. Tempere com sal, pimenta-do-reino e metade da cebolinha. Sirva salpicado da cebolinha restante.

CALDO DE PIRANHA



6 porções
2h30
Fácil/médio

- 3 PIRANHAS INTEIRAS E LIMPAS
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1½ CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE E PICADO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA PICADA
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere as piranhas com o suco dos limões. Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, a pimenta-dedo-de-moça e metade do coentro. Acrescente o peixe, cubra com água e cozinhe por 1h30-2 horas, até ficar macio e a carne soltar das espinhas. Retire todas as espinhas e passe a carne de piranha com o líquido de cozimento pelo processador, até obter um caldo uniforme. Tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva salpicado com o coentro restante.

CALDO DE SURURU



6 porções
40 minutos
Fácil

- 400 G DE SURURU SEM CONCHA, LIMPO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES
- ¼ PIMENTÃO VERMELHO SEM CASCA

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1 BATATA MÉDIA COZIDA
- 1½ COPO AMERICANO DE LEITE DE COCO
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- MOLHO DE PIMENTA A GOSTO
- SAL A GOSTO

Lave o sururu em água corrente e tempere com o suco do limão. Cozinhe por 5 minutos com uma pitada de sal. No processador, bata a cebola, o alho, o tomate e o pimentão, para obter um tempero uniforme. Refogue no azeite de dendê, junte dois terços do sururu, cubra com água e cozinhe por 20 minutos. Enquanto isso, bata o molusco restante, a batata e o leite de coco no liquidificador, até obter um purê. Adicione ao caldo e mexa bem. Junte metade do coentro picado e tempere com molho de pimenta e sal a gosto. Sirva salpicado com o coentro restante.

CAMARÃO AO ALHO E ÓLEO



6 porções
25 minutos

Fácil

- 18 CAMARÕES GRAÚDOS COM CASCA E CABEÇA
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 DENTES DE ALHO CORTADOS EM LÂMINAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere os camarões com suco de limão e sal; deixe descansar por 5 minutos. Frite no azeite e acrescente o alho, dourando levemente. Finalize com salsinha e pimenta-do-reino.

CAMARÃO AO BAFO

6 porções
15 minutos
Fácil

- 1 KG DE CAMARÃO SETE-BARBAS SEM CABEÇA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Lave bem os camarões. Coloque numa panela funda e acrescente o óleo, 1 colher (sopa) de água, o vinho e o sal. Tampe e cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Sirva em seguida, para serem comidos com as mãos. Se quiser, sirva com maionese, limão, molho de pimenta ou outro de sua preferência.

CARANGUEJO TOC TOC



4 porções
10 minutos
Médio

- 4 CARANGUEJOS FRESCOS
- SAL A GOSTO

Limpe bem os caranguejos frescos, tirando o excesso de areia e raspando as patinhas. Coloque em água fervente por sal e cozinhe de 4 a 5 minutos, até ficar de um tom vermelho vivo. Sirva os caranguejos inteiros, com martelinhos para quebrar a carcaça.

ESMIUÇANDO

Assim como as onomatopeias, o nome dessa especialidade, presente em toda a costa brasileira, não tem data de nascimento. "Toc toc" vem do barulho do martelinho que bate na casca do caranguejo para

abri-lo. A região onde mais encontrei o caranguejo toc toc foi o Delta do Parnaíba, entre o Maranhão e o Piauí.

CARNE DE ONÇA



2 porções
15 minutos
Fácil

- 300 G DE COXÃO MOLE MOÍDO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA ROXA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA ESCURA, MAIS UM POUCO PARA SERVIR
- SUCO DE 1 LIMÃO
- MOLHO DE PIMENTA
- 1 GEMA
- AZEITE DE OLIVA
- 2 FATIAS DE PÃO PRETO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLINHA-VERDE

Junte a carne, sal, metade da cebola, a mostarda, o suco de limão, algumas gotas de molho de pimenta, a gema e um fio de azeite. Misture até ficar

uniforme. Aqueça o pão no forno 180°C, por 2 minutos, até a borda firmar. Distribua a carne sobre o pão e cubra com a cebola restante e a cebolinha-verde. Sirva com mostarda escura.

ESMIUÇANDO

A receita surgiu no restaurante curitibano Embaixador, na década de 1950, e então ganhou os botecos até virar patrimônio imaterial da cidade. Quando pesquisei a origem do petisco, ouvi várias versões. Uma delas é a história de que, um belo dia, a onça que andava passeando pelas fazendas da região havia aparecido morta – ao mesmo tempo em que surgia o tira-gosto, para escândalo de todos na cidade. Outra versão, menos fantasiosa e mais provável, diz que, por vir carregada de ervas e cebola crua, a receita é responsável por provocar um forte "bafo de onça".

CASQUINHA DE CARANGUEJO

12 porções
30 minutos
Fácil

- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES, PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA
- 500 G DE CARNE DE CARANGUEJO COZIDA E DESFIADA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Numa frigideira grande, aqueça o azeite e frite a cebola até ficar macia. Junte o tomate e refogue por 2 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o coentro, a salsinha, o caranguejo, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Distribua a mistura entre doze conchas ou cumbuquinhas. Aqueça o forno a 200°C-220°C. Em outra frigideira, aqueça a manteiga, junte a farinha de mandioca, tempere com sal e mexa por alguns minutos, em fogo médio. Polvilhe sobre o recheio de caranguejo e distribua o queijo ralado por

cima. Leve ao forno por 10 minutos, ou até dourar.

CASQUINHA DE SIRI



4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- ¼ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE E PICADO
- 500 G DE CARNE DE SIRI LIMPA
- 1 COPO AMERICANO DE LEITE DE COCO
- ¼ MAÇO DE COENTRO BEM PICADO

- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- SAL A GOSTO

Aqueça os azeites de oliva e de dendê; refogue a cebola, o alho, o tomate e o pimentão. Junte o siri, refogue um pouco e acrescente o leite de coco. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Acrescente o coentro e a cebolinha; tempere com sal. Tire do fogo e distribua entre doze conchas ou cumbuquinhas. Polvilhe a farinha de rosca e leve ao forno 200°C por 5 minutos, para gratinar.

CHIPS DE BANANA-DA-TERRA



4 porções
30 minutos
Médio

- 6 BANANAS-DA-TERRA VERDES E FIRMES

- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Descasque e corte as bananas no sentido do comprimento com a espessura de 2 mm. Seque um pouco com papel-toalha, tomando cuidado para não grudar, e frite em óleo preaquecido, dourando levemente. Escorra em papel-toalha, tempere com sal e sirva. Para a versão doce, substitua o sal por canela e açúcar.

CHIPS DE BATATA OU BATATA-DOCE

5 porções
20 minutos
Fácil

- 5 BATATAS OU BATATAS-DOCES MÉDIAS
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Descasque a batata, lave bem e seque em um pano de prato. Com uma faca afiada ou um cortador com lâminas, corte em rodelas bem finas. Frite em óleo bem quente, dourando um pouco dos dois lados – atenção, pois fritam rápido. Escorra em papel-absorvente, tempere com sal e sirva.

CHIPS DE JILÓ



6 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE JILÓ
- SAL A GOSTO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Lave o jiló e corte em rodelas bem finas. Coloque em água com gelo e sal; reserve por 20 minutos. Escorra e empane com a farinha de trigo. Frite em óleo aquecido (180°C) e escorra em papel-toalha. Sirva imediatamente.

CHIPS DE MANDIOCA

5 porções
20 minutos
Fácil

- 2 MANDIOCAS MÉDIAS DESCASCADAS
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

- SAL A GOSTO

Corte a mandioca em tiras muito finas na vertical – o ideal é usar um cortador com lâminas. Deixe na água gelada por 30 minutos e seque com um pano de prato. Frite em óleo bem quente, dourando um pouco dos dois lados – atenção, pois fritam rápido. Escorra em papel-absorvente, tempere com sal e sirva.

CONSERVA DE BATATA-BOLINHA

10 porções
40 minutos mais o tempo para curtir
Fácil

- 1 KG DE BATATA-BOLINHA COZIDA COM CASCA
- 2 CEBOLAS
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 PIMENTÕES VERDES
- 4 TOMATES VERDES SEM SEMENTES
- 1 MAÇO DE SALSINHA
- 1 XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA
- ½ XÍCARA DE VINAGRE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Fure as batatas, para que o tempero penetre, e coloque em uma tigela. Triture ou pique grosseiramente a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e a salsinha. Junte às batatas com o azeite, o vinagre, sal e pimenta-do-reino. Misture bem. Leve à geladeira por 24 horas. Sirva gelada. (Conserve na geladeira por até 5 dias.)

CONSERVA DE LEGUMES



1 pote de conserva
15 minutos mais o tempo para curtir
Fácil

- ½ GARRAFA DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ PEPINO JAPONÊS EM RODELAS
- ½ CENOURA EM RODELAS
- ½ NABO EM RODELAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COUVE-FLOR EM FLORETES
- 1 PITADA DE SAL

Aqueça o vinagre com 1½ xícaras (chá) de água e o açúcar, até levantar fervura; desligue. Junte os legumes nesse caldo ainda quente. Tempere com sal e deixe esfriar. Transfira para um pote de vidro higienizado com água fervente e deixe curtir por pelo menos 48 horas antes de servir.

CONSERVA DE OVO DE CODORNA

10 porções
10 minutos
Fácil

- 30 OVOS DE CODORNA
- ½ COPO (AMERICANO) DE VINAGRE BRANCO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA-CALABRESA SECA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO SECO
- 1 FOLHA DE LOURO SECA
- UMA PITADA DE PIMENTA-DO-REINO BRANCA

Cozinhe os ovos por 6 a 7 minutos, até que estejam completamente cozidos. Descasque e reserve em uma tigela. Lave em água filtrada, para retirar qualquer resíduo que tenha restado, e seque com papel-toalha. Esterilize um vidro de conserva e encha até a metade com vinagre; complete o volume com ½ copo (americano) de água. Acrescente todos os temperos, misture bem e junte os ovinhos. Tampe e mantenha na geladeira até o momento de servir.

CONSERVA DE PIMENTA NA CACHAÇA, NO AZEITE E NO VINAGRE

10 porções (cada)
20 minutos (cada) mais o preparo de véspera
Fácil

NA CACHAÇA
- 500 G DE PIMENTAS VARIADAS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE CACHAÇA
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL
- 4 DENTES DE ALHO AMASSADOS

NO AZEITE
- 500 G DE PIMENTAS VARIADAS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM

• 4 DENTES DE ALHO AMASSADOS

NO VINAGRE

- 500 G DE PIMENTAS (COMO DE-CHEIRO, MALAGUETA E DEDO-DE-MOÇA)
- 1 XÍCARA (CHÁ) MAIS 2 COLHERES (CHÁ) DE SAL
- 750 ML DE VINAGRE
- 2 COLHERES (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 RAMO DE TOMILHO
- 4 DENTES DE ALHO AMASSADOS

Para as conservas na cachaça e no azeite, o modo de preparo é o mesmo. Lave e seque a pimenta. Retire os cabos e deixe de um dia para o outro sobre papel-toalha, para secar totalmente. Coloque todos os ingredientes em um vidro de conserva esterilizado, deixando 1,5 cm de folga até a boca. Limpe a borda com papel-toalha, tampe e mantenha na geladeira por 30 dias antes de consumir.

Para a conserva no vinagre, coloque a pimenta em uma salmoura feita com 1 litro de água e 1 xícara (chá) de sal; cubra com um prato e reserve por cerca de 8 horas. Escorra, lave sob água corrente e seque com pano de prato. Fure com um garfo e transfira para um vidro de conserva esterilizado. Aqueça o vinagre, 250 ml de água, 2 colheres (chá) de sal, o açúcar, o alho e o tomilho por cerca de 5 minutos, em fogo médio. Despeje no vidro e deixe 1 cm de folga até a boca. Espere esfriar, tampe e mantenha em temperatura ambiente, em local fresco longe da luz, por até 3 meses.

ESMIUÇANDO

Farinha e algum tipo de pimenta costumam acompanhar boa parte das refeições país afora. De várias formas, cores e graus de picância, as pimentas aparecem no prato brasileiro em forma de molhos, conservas ou in natura. De Norte a Sul, a variedade é imensa: dedo-de-moça, de-cheiro, de-bode, cambuci, malagueta...

COQUETEL DE CAMARÃO



6 porções
40 minutos
Fácil

- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- ½ GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE CATCHUP CASEIRO
- ½ DOSE DE CONHAQUE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 1 TALO DE SALSÃO
- ½ CEBOLA
- ½ CENOURA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 600 G DE CAMARÃO MÉDIO LIMPO

- ½ MAÇO DE SALSINHA BEM PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Misture a gema e a mostarda. Junte o óleo em fio, batendo com um batedor de arame (ou no liquidificador) até obter uma maionese. Acrescente o suco de limão, o catchup e o conhaque. Misture bem, tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve. Aqueça ½ litro de água. Quando ferver, adicione o vinho, os legumes, o louro e sal a gosto. Cozinhe os camarões nesse caldo por 2 minutos. Sirva o molho com os camarões e finalize com a salsinha.

COXINHA DE GALINHA



20 unidades
2 horas
Médio/difícil

- ¾ DE BARRA DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL

- 3⅓ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 500 G DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE TOMATE
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 4 OVOS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Aqueça 1 litro de água com a manteiga e o sal. Quando começar a ferver, despeje a farinha de trigo de uma vez na panela, mexendo sem parar até que a massa solte do fundo. Retire e reserve. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte o frango e o extrato de tomate, mexa bem e acerte o sal. Acrescente a salsinha e retire do fogo. Faça bolinhas com a massa e abra com as pontas dos dedos. Recheie com o frango e modele as coxinhas. Empane nos ovos batidos e na farinha de rosca e frite no óleo quente até dourar. Se quiser, acrescente requeijão cremoso ao recheio de frango.

ESMIUÇANDO

Embora os franceses já tivessem o hábito de preparar a coxa-creme desde o século 19, o aperitivo feito com frango desfiado e temperado que ganhou o coração dos brasileiros nasceu em São Paulo, nos anos 1920, na porta das fábricas. Os mineiros incorporaram requeijão ao recheio.

CROQUETE DE CARNE



20 unidades
1h20
Fácil

- ⅓ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CARNE DE PANELA DESFIADA, CARNE MOÍDA (PATINHO) OU CARNE-SECA DESSALGADA DESFIADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- SAL A GOSTO

PARA EMPANAR

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne, refogue e reserve. Na mesma panela, derreta a manteiga e junte as 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, mexendo para não empelotar. Misture bem e cozinhe por cerca de 4 a 5 minutos, até liberar aroma de biscoito. Adicione o leite, a salsinha, a carne reservada e sal a gosto. Refogue em fogo baixo até engrossar; retire do fogo e espere esfriar. Modele bolinhos pequenos e empane, passando primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, por fim, na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

EMPADINHAS DE CAMARÃO, FRANGO E PALMITO



12 unidades
50 minutos
Médio

MASSA

- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- 300 G DE MANTEIGA OU BANHA
- 1 OVO E 2 GEMAS
- UMA PITADA DE SAL

Para a massa, misture a farinha, a manteiga e o sal e faça uma farofa. Adicione o ovo e, enquanto mistura, vá adicionando aos poucos ¾ copo (americano) de água, até a massa soltar das mãos e ficar macia. Deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente enquanto prepara o recheio. Abra a massa com um rolo de macarrão, fazendo as bases e as tampas para as empadas. Coloque as bases em forminhas, recheie e cubra com a tampa. Pincele a gema e asse por 15 minutos em forno a 180°C, ou até dourar.

RECHEIO DE CAMARÃO

- 500 G DE CAMARÃO MÉDIO PICADO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 TOMATES PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE CAMARÃO (FEITO COM AS CASCAS)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite. Junte os camarões e o caldo; cozinhe até reduzir pela metade e ficar mais cremoso. Acrescente a azeitona e a salsinha e recheie as empadas.

RECHEIO DE PALMITO

- 750 G DE PALMITO PUPUNHA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ¼ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o palmito com o azeite, sal e pimenta-do-reino. Embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno a 180°C por 30 minutos, ou até ficar macio. Corte em cubinhos e reserve. Aqueça a manteiga e refogue a cebola com o alho e o tomate, até murchar. Adicione a farinha de trigo e cozinhe um pouco, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o leite, cozinhe até ficar cremoso e junte o palmito picado. Acerte o tempero, salpique a salsinha e retire do fogo.

RECHEIO DE FRANGO

- 500 G DE PEITO DE FRANGO SEM OSSO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES PICADOS
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1½ COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o frango com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Frite no azeite até dourar levemente. Retire a carne; refogue a cebola, o alho e o tomate na mesma panela. Volte o frango, cubra com água e cozinhe até ficar macio (se necessário, junte mais água). Desfie a carne e tempere com a salsinha. Em outra panela, derreta a manteiga e refogue o frango desfiado com os temperos. Adicione a farinha de trigo e misture. Junte o leite e mexa bem; cozinhe até virar um creme. Mantenha por mais 5 minutos em fogo baixo, retire do fogo, deixe esfriar e recheie as empadas.

ESMIUÇANDO

Qual a origem da empadinha? Será que foi uma torta que diminuiu para caber nas bandejas das festas? Ou será que o próprio tira-gosto aumentou e virou uma torta? De qualquer forma, a empadinha virou o salgadinho oficial das festas brasileiras e um ícone obrigatório dos botecos paulistas.

FILÉ APERITIVO

6 porções
30 minutos
Fácil

- 500 G DE FILÉ-MIGNON CORTADO EM TIRINHAS (ALCATRA, MAMINHA OU CONTRAFILÉ)
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE VINAGRE
- 1 CEBOLA CORTADA EM TIRAS FINAS
- 1 COLHER (SOPA) DE MOLHO INGLÊS (OPCIONAL)
- ÓLEO DE MILHO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com o azeite, o alho, o vinagre, sal e pimenta-do-reino. Em uma chapa ou panela larga, aqueça um fio de óleo e frite a carne por 2 minutos, sem mexer. Misture e frite por mais 2 minutos. Acrescente a cebola e refogue, mexendo sempre, até dourar. Para finalizar, junte o molho inglês, aqueça por cerca de 1 minuto e desligue. Sirva com pão francês e vinagrete.

FRANGO À PASSARINHO



4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 FRANGO INTEIRO CORTADO EM 22 PEDAÇOS DE TAMANHOS SEMELHANTES
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 6 DENTES DE ALHO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- ½ XÍCARA DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o frango com o suco de limão, 2 dentes de alho espremidos, sal e pimenta-do-reino; deixe marinar por 15 minutos. Enquanto isso, pique os outros dentes de alho em cubinhos e frite em fogo baixo em 1 colher (sopa) de óleo, sem deixar queimar; reserve. Aqueça o óleo a 150-160°C (temperatura intermediária) e frite os pedaços de frango por cerca de 10 minutos, sem deixar dourar demais. Retire e escorra em papel-toalha. Espere o óleo aquecer mais e frite novamente, agora para dourar e deixar a pele crocante. Retire, escorra e

misture o alho frito e a salsinha picada.

ESMIUÇANDO

É um petisco clássico das cantinas italianas, popularizado no Brasil na década de 1950. Por ser fácil de comer – basta usar as mãos –, também é muito bem-vindo pelas crianças, que muitas vezes são introduzidas ao consumo de carne por meio do frango à passarinho. Em alguns lugares de Minas Gerais, a receita ganha queijo. Para mim (e para tanta gente, no país inteiro!), a melhor parte é a pele pururucada, sem dúvida o "pedaço" mais disputado do frango.

GINGA COM TAPIOCA

4 porções
40 minutos
Fácil

- 500 G DE GOMA DE TAPIOCA
- ½ COCO FRESCO RALADO
- 16 GINGAS OU MANJUBINHAS
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA, PARA EMPANAR
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- SAL A GOSTO

Misture a goma e o coco; passe por uma peneira, para a massa da tapioca ficar bem macia. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo brando, junte um pouco da massa e espalhe com as costas de uma colher, para cobrir o fundo de modo uniforme. Torre por 2 a 4 minutos, ou até obter uma espécie de panqueca, com as bordas desprendendo da panela. Vire e frite por mais 1 minuto. Tempere as gingas com sal e enfie em palitos de churrasco quebrados ao meio. Polvilhe farinha de mandioca e frite no dendê bem quente. Quando dourar, retire e recheie a tapioca, com a ponta do palito para fora. Sirva imediatamente.

ISCA DE PEIXE COM MOLHO TÁRTARO



4 porções
20 minutos
Fácil

- 500 G DE BADEJO OU PESCADA AMARELA
- SUCO DE 1½ LIMÃO
- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- ½ GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- ¾ DE XÍCARA (CHÁ) DE LEGUMES EM CONSERVA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 OVO BATIDO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte o peixe em tirinhas e tempere com o suco de 1 limão, sal e pimenta-do-

reino. Reserve por 15 minutos. Enquanto isso faça o molho tártaro: bata a gema com a mostarda e junte o óleo de milho em fio, batendo sem parar com um batedor de arame, até obter uma maionese. Tempere com o suco de ½ limão, sal e pimenta-do-reino. Acrescente a salsinha e os legumes bem picados. Empane o peixe na farinha de trigo e passe pelo ovo e pelo fubá. Frite em óleo preaquecido e sirva com o molho.

LAMBARI FRITO

4 porções
40 minutos
Médio

- 500 G DE LAMBARI
- 150 G DE FUBÁ, PARA EMPANAR
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- LIMÃO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Limpe o lambari e faça cerca de dez cortes transversais nas laterais do peixe e tempere com sal a gosto. Passe no fubá e retire o excesso com o auxílio de uma peneira. Numa panela alta (10 cm altura x 24 cm diâmetro) ou caçarola média, aqueça o óleo a 180°C e frite o lambari por cerca de 10 minutos, ou até que fique firme e seco; deve dourar, mas sem ficar muito escuro. Escorra o excesso de óleo e coloque sobre papel-toalha. Sirva com limão a gosto.

ESMIUÇANDO

O lambari frito faz parte das melhores memórias da minha infância. Só de pensar, minha boca se enche de água. Em Franca, interior de São Paulo, eu costumava pescar nos rios e açudes. Tinha até a minha própria caixinha de pesca. Além de suavizar o sabor forte do peixe, esse tipo de preparo faz com que a espinha fique crocante.

LAMBRETA

6 porções
30 minutos

Fácil

- 1/4 DE XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 TOMATES CORTADOS EM PEDAÇOS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE COENTRO PICADO
- 3 KG DE LAMBRETA
- SAL A GOSTO

Numa panela grande com o azeite, coloque a cebola, o tomate, sal e o suco de limão. Refogue por 5 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o coentro, 4 xícaras (chá) de água e a lambreta. Tampe a panela e ferva até todas as conchas se abrirem (descarte as que permanecerem fechadas, pois não estarão próprias para consumo). Retire os mariscos com uma escumadeira e sirva com o caldo quente ou frio, à parte.

LINGUIÇA NA CACHAÇA

4 porções
25 minutos
Fácil

- 500 G DE LINGUIÇA ARTESANAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA CORTADA EM TIRAS
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 DOSE DE CACHAÇA ARTESANAL
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Sele toda a linguiça no azeite quente, até dourar. Retire da panela, fatie a linguiça e volte à frigideira para dourar e cozinhar o miolo. Reserve. Na mesma panela, refogue a cebola em fogo baixo, até murchar um pouco. Tempere com sal, pimenta-do-reino e vinagre. Volte a linguiça, refogue com a cebola e adicione a cachaça. Deixe reduzir, adicione a salsinha picada e sirva.

LULA À DORÉE



4 porções
20 minutos
Fácil

- 12 TUBOS DE LULA MÉDIA
- SUCO DE 2 LIMÕES-CRAVO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Limpe e lave bem os tubos de lula. Corte em rodelas, tempere com suco de limão,

sal e pimenta-do-reino. Coloque a farinha de trigo dentro de um saco plástico e junte os anéis de lula. Feche e chacoalhe, para que a lula fique bem envolvida na farinha. Aqueça o óleo e frite os anéis rapidamente, por cerca de 1 minuto. Seque em papel-toalha e sirva com molho tártaro.

MANJUBINHA FRITA

6 porções
10 minutos
Fácil

- 1 KG DE MANJUBINHAS LIMPAS E SEM VÍSCERAS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com limão, sal e pimenta-do-reino. Passe na farinha de trigo e frite em óleo quente até dourar (outra opção é empanar em fubá mimoso). Sirva imediatamente com molho tártaro ou maionese caseira.

MOELA NA CERVEJA ESCURA



4 porções
4 horas
Fácil

- 1 KG DE MOELA
- 3 PIMENTAS DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 3 LATAS DE CERVEJA ESCURA
- ½ CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO

- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Limpe bem a moela e lave em água corrente. Pique as pimentas, cubra com a cerveja e junte a carne; deixe marinar por 1h30. Retire a moela e reserve o líquido da marinada. Refogue a cebola e o alho no óleo; acrescente a moela e sele de todos os lados. Cubra com o líquido reservado e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, até ficar macio. Destampe, deixe o molho reduzir até a metade, tempere com sal e finalize com o coentro. Sirva com pão ou com arroz branco.

OSTRA GRATINADA



4 porções

1 hora

Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ½ CEBOLA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA

- 16 OSTRAS FRESCAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL A GOSTO

Prepare o molho branco: ferva o leite com a cebola, o louro e o cravo-da-índia. Derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo sempre até liberar aroma de biscoito. Acrescente o leite fervido, aos poucos, sem parar de mexer para não empelotar. Tempere com sal e noz-moscada; reserve. Abra as ostras com muito cuidado e tempere com uma pitada de sal. Peneire o molho branco e cubra as ostras. Distribua o parmesão e leve ao forno para gratinar, por 6 a 7 minutos, apenas até que o queijo derreta e doure. Sirva imediatamente.

OVO COLORIDO

12 porções
30 minutos
Fácil

- 12 OVOS BRANCOS
- 1½ COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇAFRÃO-DA-TERRA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BETERRABA RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ESPINAFRE PICADO

Coloque quatro ovos em três recipientes separados; cubra com água e junte ½ colher de sopa de vinagre a cada um deles. Em um dos recipientes, junte o açafrão-da-terra. Em outro, a beterraba ralada e, no último, o espinafre picado. Reserve por 30 minutos na geladeira. Transfira o conteúdo de cada vasilha para uma panela diferente. Cozinhe por 12 minutos, escorra e coloque os ovos em um vidro, sem retirar a casca. Sirva com ou sem casca.

ESMIUÇANDO

Nos botecos, é comum ouvir a discussão: como surgiram os ovos coloridos? E todo mundo parece encontrar explicação – geralmente ligada a piadas com galinhas. Fato é que os primeiros ovos coloridos surgiram do hábito de ferver os ingredientes junto com as salsichas, as cebolas, a beterraba... Afinal, no boteco normalmente não há muitas panelas!

PASTEL ASSADO

20 porções
40 minutos
Fácil

- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
- 3 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 1 COLHER (CHÁ) DE CACHAÇA
- 400 G DE RECHEIO DE CARNE OU FRANGO
- 2 OVOS, PARA PINCELAR
- SAL

Peneire a farinha e o fermento. Abra uma cova no meio e junte os ovos, a manteiga, o óleo, o leite e sal. Acrescente a cachaça e misture até ficar homogêneo. Sobre uma superfície enfarinhada, abra a massa e corte círculos com 10 cm de diâmetro. No centro, disponha 1 colher (sopa) de recheio e feche o pastel, formando uma meia-lua e aperte as bordas, para vedar. Pincele com ovo batido e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até dourar.

PASTEL DE CAMARÃO, CARNE E PALMITO



10 unidades (cada recheio)

1h20

Médio/difícil

MASSA

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 DOSE DE CACHAÇA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Misture 3 xícaras (chá) de farinha de trigo com o sal. Abra uma cavidade no meio e, aos poucos, acrescente 1½ copo (americano) de água (400 ml), incorporando a massa com as mãos. Junte o óleo de continue a misturar, até ficar homogêneo. Adicione a cachaça e misture mais. Espalhe a farinha restante em uma superfície de trabalho e sove bem a massa, incorporando a farinha, até que ela fique elástica e deixe de grudar na bancada e nas mãos. Cubra com um

pano de prato e reserve por 30 minutos. Abra a massa com um cilindro ou com um rolo de macarrão e corte do tamanho desejado. Recheie os pastéis, feche e frite em óleo aquecido a 180°C.

RECHEIO DE CAMARÃO

- 500 G DE CAMARÃO MÉDIO LIMPO E PICADO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- 2 TOMATES PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- CALDO FEITO COM AS CASCAS DO CAMARÃO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS VERDES PICADAS
- ¼ DE MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão com suco de limão, sal e pimenta-do-reino; reserve. Refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite. Junte o camarão e 1 xícara (chá) de caldo. Deixe reduzir pela metade, até ficar mais cremoso. Acrescente a azeitona e a salsinha. Recheie a massa e frite os pastéis.

RECHEIO DE CARNE

- 500 G DE PATINHO MOÍDO
- 3 COLHERES (SOPA) ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- ½ XÍCARA CHÁ DE AZEITONAS PRETAS PICADAS
- 4 OVOS COZIDOS E PICADOS
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Refogue no óleo, até dourar bem. Acrescente a cebola e o alho; refogue mais um pouco. Junte a azeitona, os ovos e a salsinha. Mexa um pouco, tomando cuidado para não amassar os ovos. Tire do fogo, recheie a massa e frite os pastéis.

RECHEIO DE PALMITO

- 750 G DE PUPUNHA IN NATURA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ¼ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o palmito com o azeite, sal e pimenta-do-reino. Embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno a 180°C por 30 minutos, ou até ficar macio. Pique e reserve. Derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho e o tomate, até murchar. Junte a farinha de trigo e cozinhe um pouco, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente o leite, misture e cozinhe até ficar cremoso; adicione o palmito. Acerte os temperos, polvilhe a salsinha e retire do fogo. Recheie a massa e frite os pastéis.

PINHÃO COZIDO

8 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE PINHÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Lave o pinhão em água corrente e cozinhe em água com sal por cerca de 2 horas – ou por 30 minutos na panela de pressão.

QUIBE DE MANDIOCA



20 unidades pequenas
45 minutos
Médio

- 1 KG DE MANDIOCA SEM O FIO CENTRAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO
- 500 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- ½ MAÇO DE HORTELÃ PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ARROZ
- 3 OVOS BATIDOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA TORRADA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe a mandioca em pouca água com sal, até ficar bem sequinha. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne, deixe secar e tempere com sal, pimenta-do-reino e a hortelã. Amasse a mandioca para obter uma massa bem firme. Adicione a manteiga e a farinha de arroz, misturando até ficar homogêneo. Faça bolinhas do mesmo tamanho, abra uma cavidade e recheie com a carne. Modele em formato de quibe e empane primeiro no ovo, depois na farinha de mandioca. Frite em óleo aquecido até ficar levemente dourado.

ESMIUÇANDO

Essa receita é muito comum no Acre, estado que já visitei inúmeras vezes, onde a comunidade árabe adaptou uma de suas mais famosas receitas com os ingredientes locais: sai o trigo em grãos, entra a mandioca.

RISSOLE DE CARNE



20 unidades
2 horas
Médio

- ¾ DE BARRA DE MANTEIGA

- 1 COLHER (SOPA) DE SAL
- 700 G DE PATINHO MOÍDO
- 3⅓ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 COLHERES (SOPA) ÓLEO DE MILHO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ CEBOLA PICADA
- ½ XÍCARA CHÁ DE AZEITONAS PRETAS PICADAS
- 4 OVOS BATIDOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Aqueça 1 litro de água com a manteiga e o sal. Quando ferver, despeje a farinha de trigo de uma só vez na panela, mexendo sem parar até que solte do fundo. Retire e reserve. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino; refogue no óleo de milho, até dourar bem. Adicione o alho e a cebola; refogue um pouco. Junte a azeitona e a salsinha picada, mexa um pouco e tire do fogo. Abra a massa do rissole com 0,5 cm de espessura e use um cortador para obter círculos. Recheie com a carne e feche, formando uma meia-lua. Passe pelo ovo batido e pela farinha de rosca e frite em óleo preaquecido, até dourar levemente. Outros recheios comuns são os de queijo meia-cura (rale e recheie) e de milho (refogue milho-verde fresco com cebola e alho e bata no liquidificador para ficar cremoso antes de rechear).

SARDINHA FRITA

10 porções

30 minutos

Fácil

- 10 SARDINHAS LIMPAS E ABERTAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- 2 LIMÕES
- SAL E PIMENTA-DO-REINO À GOSTO

Lave as sardinhas e tempere com alho, sal e pimenta-do-reino. Passe pela farinha de trigo e frite em óleo bem quente. Escorra sobre papel-toalha e sirva com rodelas de limão.

TORRESMO



4 porções

5 horas mais o tempo para sorar

Médio

- 1 BARRIGA DE PORCO (2 KG)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- ÓLEO DE MILHO OU BANHA, PARA FRITAR

Faça cortes diagonais no couro da barriga e tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque sobre uma grelha, com o couro voltado para baixo, e deixe sorar por uma noite, dentro da geladeira. No dia seguinte, leve ao forno 180°C por

1h30, até ficar bem sequinho e dourado. Corte em cubos grandes e espere esfriar bem. Aqueça o óleo e frite os torresmos até ficarem bem dourados e crocantes.

ESMIUÇANDO

Qual você prefere? O tira-gosto feito apenas com o couro do porco ou o mais encorpado, que leva couro e barriga? Em qualquer uma das versões, o torresmo pode ter vários formatos e servir não só como petisco, mas como acompanhamento de receitas como feijão tropeiro, tutu de feijão e feijoada.

MISTURA

Na cozinha brasileira, mistura é a parte forte, o alimento rico. Uma casa com mistura é uma casa que tem refeições fartas, completas. Caso contrário, a sensação é a de que não tem comida, ou de que algo está faltando. Como quando alguém olha para o armário cheio de roupas e acha que não tem nada que sirva para vestir. Tanto que quem ascende socialmente vai logo tratando de reforçar a mistura – porque a vida inteira ela fez mágica para fazer render essa porção de carne, seja ela qual for.

Muitos pratos cƒ tortalássicos, aliás, surgiram desse esforço de "fazer render" a mistura. É o caso do arroz Maria Isabel e do arroz carreteiro, que aproveitam as carnes e "engordam" o prato com o acréscimo de arroz. Aumentar a mistura com sustância é fazer com que não falte proteína à mesa – e essa é quase uma questão de orgulho nacional.

Mas a visão de que apenas carne seja parte fundamental da refeição foi se atualizando com o tempo. Hoje, existe "mistura" de leguminosas, batatas, abóboras, mandiocas e outros alimentos de origem vegetal ricos em vitaminas e minerais. E ninguém se atreve mais a dizer que isso também não é comida "forte".

Eu me dei conta da importância da mistura ao reunir os pratos mais representativos da cozinha clássica brasileira. Este capítulo ocupa mais de um terço do total do livro. É o reflexo das viagens que venho fazendo há quinze anos pelo país, recolhendo receitas e causos sobre hábitos alimentares de brasileiros como eu.
Ok, Ana, tudo bem. Mas de onde vem o termo “mistura”?

O que eu vi é que a palavra é mais frequente no interior paulista, no Rio Grande do Sul e em alguns lugares do Nordeste. Se eu fechar os olhos, ainda consigo ver meu pai olhando curioso para dentro da cozinha e perguntando: “O que tem de mistura para hoje?”

CARNE DE BOI

AFOGADO



6 porções
2 horas
Médio

- 1,5 KG DE CARNE DE PEITO DE BOI
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS OU SOCADOS
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- ¼ MAÇO DE ALFAVACA DESFOLHADO

- 2 FOLHAS DE LOURO
- 6 BATATAS DESCASCADAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Limpe a carne, corte em cubos grandes e tempere com sal e pimenta-do-reino. Refogue o alho e a cebola no óleo. Adicione o colorau e a carne em cubos; frite para selar de todos os lados. Junte os outros temperos (reserve um pouco do cheiro-verde para finalizar) e cubra com água. Cozinhe por 30 minutos e acrescente a batata. Quando tudo estiver cozido, acerte os temperos, retire do fogo, polvilhe o cheiro-verde reservado e sirva com a farinha de mandioca.

ESMIUÇANDO

O nome tem tudo a ver com o jeito como essa receita é preparada: "afogando" a carne por até 24 horas. Assim como outros cozidos, ele nasceu como uma receita de festa popular, no Vale do Paraíba, lá no século 18, quando era feito em grandes tachos de cobre. E o prato é mesmo ótima pedida para dias festivos: uma vez dispostos os ingredientes, quem cozinha também pode se divertir, pois não precisa ficar o tempo todo de olho no fogão. Melhor: esses caldos ricos e substanciosos ainda ajudam a dar energia e equilibrar a bebedeira.

ALMÔNDEGAS AO MOLHO



4 porções

1h20

Fácil/médio

- 1,5 KG DE TOMATE
- 2 PÃEZINHOS FRANCESES
- 700 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO OU ALCATRA)
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe o tomate em 1 dedo de água e bata no processador, para obter um molho uniforme. Umedeça os pães até desmancharem e misture à carne moída. Junte ½ cebola, 2 dentes de alho, sal e pimenta-do-reino. Misture bem, até ficar homogêneo. Modele as bolinhas e sele no azeite, até dourar. Retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho restantes. Volte as almôndegas, acrescente o molho de tomate e cozinhe por 20 minutos. Sirva com arroz branco.

ESMIUÇANDO

As almôndegas fazem parte da minha infância. Lá em casa, eram almôndegas gratinadas, ao molho, servidas com arroz e feijão. Mas outra receita clássica é a clássica macarronada com almôndegas aos domingos. Uma curiosidade: embora estejam relacionadas à gastronomia italiana, o nome vem do árabe "albúnduqa" ("de forma redonda").

ARROZ CARRETEIRO



6 porções

2 horas

Médio

- 300 G DE APARAS DE CARNE (FRALDINHA, ALCATRA, MAMINHA, PICANHA) EM TIRAS FINAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 400 G DE CHARQUE DESSALGADO COZIDO E DESFIADO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA

- 350 G DE ARROZ BRANCO
- 700 ML DE CALDO DE CARNE
- 4 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 6 OVOS COZIDOS
- 3 LINGUIÇAS DE PORCO GRELHADAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Em uma panela de fundo grosso, salteie as aparas de carne no óleo até dourar; tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte o charque, o alho e a cebola. Refogue um pouco mais e acrescente o arroz. Cubra com o caldo de carne, acerte o sal e cozinhe com a panela tampada por cerca de 20 minutos, até o arroz ficar macio. Junte a salsinha e a cebolinha e polvilhe com os ovos cozidos e amassados, como se fosse uma farofinha. Sirva com a linguiça grelhada.

CALDO DE CARNE

3 litros

12 horas

Difícil

- 5 KG DE MÚSCULO OU OUTRA CARNE COM BASTANTE COLÁGENO
- 2 CEBOLAS GRANDES
- 1 CENOURA
- 4 TALOS DE SALSÃO
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE EXTRATO DE TOMATE
- 1 GARRAFA DE VINHO TINTO SECO
- 5 FOLHAS DE LOURO

Corte o músculo em cubos grandes e asse em forno preaquecido a 200°C por 1 hora, ou até ficar bem sequinho e escuro. Corte a cebola, a cenoura, o salsão e o alho-poró em cubos grandes. Refogue bem no óleo de milho até dourar, sem deixar queimar. Junte a carne e o extrato de tomate; mexa bem. Acrescente o vinho, o louro e 8 litros de água. Cozinhe em fogo médio-baixo por pelo menos 6 horas. Coe com uma peneira, apertando bem para tirar todo o líquido. Descarte os ingredientes sólidos. Volte o caldo ao fogo e ferva em fogo baixo

por mais 3 horas, ou até que reduza à metade. Separe o que for usar na hora e congele o restante por 6 meses no máximo.

ESMIUÇANDO

Tão típico dos gaúchos quanto o mate e o churrasco, já foi alimento de viajantes solitários, transportadores de cargas que deixavam a família e venciam longas distâncias nos confins dos pampas para construir pequenas casas (ou ranchos) e, assim, ajudar a povoar o que viria a ser o estado do Rio Grande do Sul. O próprio nome, "carreteiro", guarda essa trajetória do prato: vem do espanhol, carreta ou carroça. A panela de ferro e o charque, que não estragava, iam na bagagem; o arroz era encontrado pelo caminho. Na receita acima, o caldo de carne é meu toque pessoal, pois tradicionalmente o prato é feito apenas com água.

ARROZ DE FORNO



6 porções
1h40
Médio

- 1 KG DE TOMATES
- 750 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- 5 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MUÇARELA RALADO GROSSO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA
- 3 OVOS BATIDOS
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Coloque o tomate em uma panela e cozinhe em fogo baixo, sem água, até desmanchar. Bata no processador, passe por uma peneira e reserve. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Refogue em 3 colheres (sopa) de óleo, até ficar sequinha. Junte ½ cebola e 1 dente de alho; refogue mais um pouco, até murchar. Acrescente o molho de tomate e o louro; cozinhe por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o arroz branco: refogue a cebola e o alho restantes em 2 colheres (sopa) de óleo. Adicione o arroz, cubra com 5 xícaras (chá) de água morna e tempere com sal. Quando estiver cozido, acrescente o molho de carne moída. Deixe esfriar um pouco e junte a muçarela, a azeitona, os ovos e o cheiro-verde, misturando para ficar uniforme. Coloque em um refratário, cubra com o queijo parmesão e leve ao forno preaquecido a 180°C, até dourar. Sirva quente. O arroz de forno é uma receita de aproveitamento – ou seja, bem versátil. Dá para acrescentar ingredientes como milho ou ervilha, por exemplo, e trocar a carne moída por frango desfiado ou carne de porco em cubinhos.

ARROZ DE HAUÇÁ



6 porções

2 horas

Médio

- 1 KG DE CARNE-SECA DESSALGADA DESFIADA OU EM CUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 2 CEBOLAS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CAMARÃO SECO DESSALGADO

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- SAL A GOSTO

PARA O MOLHO
- ½ CEBOLA MÉDIA
- 1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CAMARÃO SECO DESSALGADO
- ½ PIMENTA MALAGUETA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- SUCO DE ½ LIMÃO

Cozinhe a carne-seca até ficar macia. Aqueça 1 colher (sopa) de azeite de oliva e 1 colher (sopa) de azeite de dendê. Refogue 1 cebola cortada em tiras até ficar transparente. Junte a carne-seca e refogue por cerca de 10 minutos, mexendo para não grudar. Acrescente ¾ xícara (chá) de leite de coco e 1 xícara (chá) de camarão seco; deixe secar um pouco e reserve. Faça o arroz branco: aqueça o óleo de milho e refogue ½ cebola picada com o alho. Junte o arroz e 5 xícaras (chá) de água morna; tempere com sal. Quando ficar macio, acrescente ¾ de xícara (chá) de leite de coco e transfira o arroz para uma forma com furo no meio; reserve. Aqueça o azeite de oliva e o azeite de dendê restantes e refogue ½ cebola picada com 1 xícara de camarão seco. Adicione o leite de coco restante, cozinhe por 2 minutos e reserve.

Para o molho, bata a cebola, o tomate, o camarão seco e a pimenta-malagueta no liquidificador. Refogue essa pasta no azeite de oliva misturado ao azeite de dendê; tempere com o suco de limão. Desenforme o arroz e distribua a carne ao redor e no centro. Cubra com o camarão seco no leite de coco e sirva com o molho.

LEITE DE COCO

1 litro

20 minutos

Fácil

- 1 COPO (AMERICANO) DE POLPA DE COCO EM PEDAÇOS

Bata o coco no liquidificador com 5 copos (americano) de água quente. Coe e utilize em seguida.

ESMIUÇANDO

Câmara Cascudo registra a origem: "Os haussás, sudaneses muçulmanos da Nigéria, deixaram na cidade do Salvador um prato de arroz que lhes recorda o nome valoroso, arroz de hauçá, mantido pelos baianos da capital". A crônica de época nota que era o prato preferido do jurista Ruy Barbosa (1849-1923). Ao brincar com a origem etimológica e com a fonologia da palavra, ele teria dito, não sem engano, que a palavra "hauçá" seria uma corruptela de "água e sal".

ARROZ MARIA ISABEL



6 porções

30 minutos

Fácil

- 600 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA EM CUBINHOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE PICADO
- 1 PIMENTA-DE-CHEIRO PICADA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE COLORAU
- 1 COLHER (CHÁ) DE ÓLEO DE BABAÇU OU MANTEIGA DE GARRAFA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE CARNE
- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Refogue a carne de sol na manteiga de garrafa. Junte a cebola, o alho, o pimentão e a pimenta-de-cheiro; refogue mais um pouco, para dourar. Acrescente o colorau, o óleo de babaçu e o molho de carne. Adicione o arroz cozido, misture bem e acerte o tempero. Finalize com o coentro picado.

ESMIUÇANDO

O prato teria surgido entre as famílias pobres do sertão do Piauí para que as mulheres se alimentassem de carne, ingrediente até então exclusivo dos tropeiros. Maria e Isabel seriam os nomes das filhas da cozinheira anônima que inventou a receita. Uma outra versão consta do romance histórico "O Escravo e o Senhor da Parnahiba", em que o autor Enéas Barros encontra a origem do prato na biografia de Simplício Dias da Silva, um poderoso fazendeiro da então Vila de São João da Parnaíba, no início do século 19 – Maria Isabel teria sido a mulher do personagem.

ARRUMADINHO



6 porções

30 minutos mais o tempo para dessalgar

Fácil

- 1 KG DE CARNE-SECA CORTADA EM TIRAS
- 5 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- ½ CEBOLA EM TIRAS E ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-VERDE COZIDO EM ÁGUA COM SAL
- SAL A GOSTO
- VINAGRETE SIMPLES, PARA ACOMPANHAR
- FAROFA CLÁSSICA, PARA ACOMPANHAR

Dessalgue a carne-seca, deixando de molho por 24 horas e trocando a água três vezes. Cozinhe até ficar macia. Em uma panela ou frigideira, aqueça 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa; refogue a cebola em tiras e 1 dente de alho. Junte a carne-seca e doure de todos os lados; reserve. Para o feijão-verde,

aqueça 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa e refogue a cebola e o alho restantes. Acrescente o feijão, misture e acerte o sal. Distribua o feijão entre os pratos de servir, cubra com a carne-seca e disponha o vinagrete por cima. Sirva com a farofa à parte.

VINAGRETE SIMPLES

6 porções
15 minutos
Fácil

- 10 TOMATES MADUROS SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- 1 CEBOLA MÉDIA EM CUBINHOS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE DE MAÇÃ OU SUCO DE LIMÃO
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ¼ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Junte o tomate, a cebola, o azeite e o vinagre. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Adicione as ervas e misture bem, para emulsionar. Também é possível acrescentar pimentão, alho ou frutas cítricas, variar o tipo de vinagre ou deixar de fora o coentro, por exemplo.

ESMIUÇANDO

Vem da culinária do sertão nordestino não apenas a mistura de ingredientes como o hábito de dispô-los com ordem e lógica próprias. Alguns ajeitam o feijão por baixo, a farofa por cima, logo a carne e, sobre tudo isso, o vinagrete; outros preferem dispor as porções lado a lado na travessa. E você, acha que o feijão tem que vir em cima ou embaixo, nos pratos? Essa é uma grande polêmica...

BAIÃO DE DOIS



6 porções
1h30
Médio

- 500 G DE CARNE-SECA DESSALGADA EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-VERDE
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBOS
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE BEM PICADO
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO DE COALHO GRELHADO E CORTADO EM CUBOS
- SAL A GOSTO

Cozinhe a carne-seca na panela de pressão por 30 minutos. Cozinhe o feijão-verde com um pouco de sal até ficar al dente; desligue e guarde a água do cozimento. Aqueça o óleo de milho e refogue a cebola com o alho até murchar. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Acrescente a carne-seca e o feijão. Misture e cubra com a água do cozimento do feijão até ultrapassar os ingredientes em três dedos. Cozinhe até o arroz ficar macio. Junte o tomate, a cebolinha, o coentro e o queijo. Aqueça um pouco e sirva.

ESMIUÇANDO

Qual o melhor baião de dois? Cada um tem sua própria receita. O primeiro que eu experimentei foi o da minha avó, e era esse que eu servia no restaurante Brasil a Gosto. Independentemente do modo de preparo, para ser baião de dois são necessários apenas de dois ingredientes: arroz e feijão-de-corda, na mesma proporção, cozidos na mesma água. Os acréscimos variam segundo o que se tem na cozinha: carne-seca, linguiça, queijo de coalho. Mas o baião é "de dois" – o resto é complemento.

BARREADO



6 porções
7 horas mais o tempo para marinar
Médio

- 1 KG DE MIOLO DE PALETA OU PEITO BOVINO
- COMINHO A GOSTO
- 2 CEBOLAS CORTADAS EM TIRAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 MAÇO DE CHEIRO-VERDE BEM PICADO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 PRATO RASO DE TOUCINHO DEFUMADO (BACON) EM FATIAS
- 3 DOSES DE CACHAÇA
- 3 BANANAS-DA-TERRA BEM MADURAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA EXTRAFINA
- SAL A GOSTO

PARA A MASSA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA EXTRAFINA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

Corte a carne em tiras largas e tempere com sal, cominho, a cebola, o alho, o cheiro-verde, o louro e um quarto do toucinho. Deixe marinar por uma noite. No dia seguinte, forre o fundo de uma panela de barro com o toucinho restante. Junte a carne, todos os temperos e 2 doses de cachaça. Cubra com água e vede a panela: misture os ingredientes da massa com 1 xícara (chá) de água, até ficar homogêneo, e espalhe entre a panela e a tampa, para fechar bem. Cozinhe em fogo médio-baixo por 6 horas, ou até a carne desfiar por completo. Cozinhe a banana-da-terra em água com a dose de cachaça restante. Sirva inteira ou em rodelas, com um pirão feito com a farinha de mandioca e o caldo do cozimento da carne.

ESMIUÇANDO

O nome barreado tem relação direta com o preparo do prato e remete à prática de vedar (ou "barrear") a tampa da panela com uma massa de farinha de mandioca para não deixar o vapor escapar. Símbolo da culinária paranaense, ele continua sendo preparado como iguaria típica nas cidades de Antonina e Morretes. Na origem, é um prato das festas populares dos povoados da Serra do Mar e podia ficar cozinhando por até 24 horas.

BIFE ACEBOLADO



6 porções
15 minutos
Fácil

- 6 BIFES DE CONTRAFILÉ
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 CEBOLAS MÉDIAS CORTADAS EM TIRAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino. Frite no óleo aquecido – para ficar ao ponto, só vire quando a carne soltar os sucos na parte de cima. Retire, junte a cebola em tiras à frigideira e tempere; espere murchar. Adicione o vinagre e raspe o fundo da frigideira, para soltar o dourado da carne. Sirva a cebola sobre os bifes.

BIFE À MILANESA



6 porções
20 minutos
Fácil

- 6 BIFES DE ALCATRA OU FILÉ-MIGNON
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cubra os bifes com uma folha firme de plástico e bata com um martelo de carne, para que fiquem maiores e mais finos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Passe na farinha de trigo, depois nos ovos bem batidos e, por fim, na farinha de rosca – se quiser, tempere a farinha de rosca, para acrescentar mais sabor. Frite em óleo bem quente, até dourar, e sirva imediatamente.

BIFE À PARMEGIANA



6 porções
1 hora
Fácil

- 6 BATATAS COM CASCA CORTADAS EM PALITOS GROSSOS
- 6 BIFES DE ALCATRA OU FILÉ-MIGNON (150 G CADA)
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 18 FATIAS DE QUEIJO MUÇARELA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Mergulhe a batata em água com gelo e reserve por 30 minutos. Enquanto isso, cubra os bifes com uma folha firme de plástico e bata com um martelo de carne,

para que fiquem maiores e mais finos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Passe primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos bem batidos e, por fim, na farinha de rosca – se quiser, tempere a farinha de rosca, para acrescentar mais sabor. Aqueça o óleo (mas sem deixar ficar muito quente) e frite a batata uma primeira vez, para que cozinhe um pouco. Retire, aumente a temperatura do óleo e frite os bifes empanados, até dourar. Em uma fôrma ou refratário, espalhe uma camada fina de molho de tomate. Cubra com os bifes e mais uma camada generosa de molho. Disponha a muçarela, uma colherada de molho e o parmesão. Leve ao forno 180°C por 10 minutos, ou até que os queijos derretam completamente. Enquanto isso, frite novamente a batata no óleo quente, até ficar bem dourada e crocante. Escorra em papel-toalha e tempere com sal. Sirva o bife e a batata com arroz branco.

MOLHO DE TOMATE

4 kg

2h20

Fácil

- 5 KG DE TOMATE MADURO SEM PELE E SEM SEMENTES
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 CEBOLAS BEM PICADAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até dourar. Bata o tomate no liquidificador e acrescente à panela. Quando começar a ferver, diminua o fogo e cozinhe por 1h30, mexendo de vez em quando, até encorpar. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

ESMIUÇANDO

A grande ironia do filé à parmegiana é que ele não existe na Itália, ao contrário do que muitos pensam. Seus antepassados mais próximos são a "cotoletta alla milanese" e a "parmigiana di melanzane", mas a receita foi mesmo criada em São Paulo, no começo do século 20. O prato carrega afeto e virou sinônimo de "comfort food". Muitas vezes substitui a lasanha nos almoços de fim de semana.

BIFE À ROLÊ



6 porções

1h20

Médio

- 6 BIFES GRANDES DE COXÃO DURO
- 12 FATIAS DE BACON
- 1 CENOURA CORTADA EM TIRAS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO CORTADO EM TIRAS

- ½ CEBOLA MÉDIA CORTADA EM TIRAS E ½ CORTADA EM CUBINHOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cubra os bifes com uma folha firme de plástico e bata com um martelo de carne, para que fiquem mais finos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Sobre cada bife, distribua as fatias de bacon, a cenoura, o pimentão e a cebola em tiras. Enrole e prenda com palitos de dente. Aqueça o óleo e sele a carne de todos os lados; retire e reserve. Na mesma panela, refogue o alho e a cebola picada. Adicione o extrato de tomate, refogue um pouco e junte os bifes. Cubra com água e cozinhe até a carne ficar bem macia e o líquido se transformar em um molho. Acerte os temperos e sirva.

EXTRATO DE TOMATE

300 g

30 minutos

Fácil

- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA (OPCIONAL)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PUXURI OU NOZ-MOSCADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Leve ao fogo o vinagre, o cravo-da-índia e o açúcar, até derreter. Junte o molho de tomate e o puxuri; cozinhe por cerca de 20 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Espere esfriar e mantenha na geladeira.

BIFE DE FÍGADO ACEBOLADO



6 porções
12 minutos
Fácil

- 6 BIFES DE FÍGADO MUITO BEM LIMPOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- 1 DENTE DE ALHO BATIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 CEBOLAS MÉDIAS CORTADAS EM TIRAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere os bifes com sal, pimenta-do-reino, 2 colheres (sopa) de vinagre e o alho batido. Aqueça o óleo e frite os bifes. Para que não fiquem duros, doure por apenas 3 minutos de cada lado; retire e reserve. Coloque a cebola na frigideira, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe murchar um pouco. Junte o vinagre restante e raspe o fundo da frigideira, para liberar o sabor e soltar o dourado da carne. Sirva a cebola sobre os bifes.

CARNE ASSADA COM BATATA



8 a 10 porções
2h30
Fácil

- 1 PEÇA DE LAGARTO OU MAMINHA LIMPA (2,5 KG)
- 5 DENTES DE ALHO
- 2 TALOS DE SALSÃO
- ¼ CENOURA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE VINHO TINTO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 RAMO DE TOMILHO

- 6 BATATAS DESCASCADAS E CORTADAS AO MEIO NA HORIZONTAL
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Fure a carne com uma faca e tempere com uma pasta feita com o alho, o salsão, a cenoura, o vinho, sal e pimenta-do-reino batidos. Junte o louro e o tomilho e deixe descansar por pelo menos 30 minutos. Cubra o lagarto e os temperos com papel-alumínio e leve ao forno 180°C por cerca de 1 hora, ou até ficar macio. Enquanto isso, cozinhe a batata em água, até ficar al dente. Transfira para a assadeira, cubra com o papel-alumínio e volte ao forno por 10 minutos. Retire o papel e asse por mais 10 minutos antes de servir.

CARNE DE PANELA



6 porções
2-3 horas
Médio

- 900 G DE FRALDINHA, COXÃO MOLE, ACÉM OU MÚSCULO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO BEM PICADO
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE TOMATE
- 2 BATATAS SEM CASCA CORTADAS EM CUBOS GRANDES
- 2 CENOURAS SEM CASCA CORTADAS EM RODELAS GRANDES
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Limpe e corte a carne em cubos grandes; tempere com sal e pimenta-do-reino. Sele no azeite, de todos os lados, retire e reserve. Na mesma panela, refogue o toucinho, a cebola, o alho e o tomate, até os legumes murcharem. Junte o extrato de tomate, mexa bem e volte a carne; misture e cubra com água ou caldo de carne. Quando a carne estiver quase macia, acrescente as batatas e adicione mais água. Cozinhe por 5 minutos e adicione a cenoura. Quando tudo estiver cozido, acerte o tempero, polvilhe a salsinha e sirva.

ESMIUÇANDO

Mais do que apenas uma mistura clássica, a carne de panela é também versátil e pode ser um coringa na cozinha: as sobras viram recheio de croquete ou até uma versão deliciosa de carne louca para comer com pão. A carne, afinal, pega ainda mais sabor com o passar dos dias. No preparo, o mais importante é respeitar o tempo de cozimento. Uma carne de panela ideal você quase pode comer de colher, porque se desmancha.

CARNE DESFIADA

7 porções

1 hora

Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 KG DE COXÃO DURO (OU MÚSCULO) CORTADO EM CUBOS GRANDES
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 5 TOMATES MADUROS SEM PELE E SEM SEMENTES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- SALSINHA PICADA A GOSTO
- CEBOLINHA PICADA A GOSTO
- SAL A GOSTO

Aqueça o azeite na panela de pressão e doure a carne temperada com sal. Junte a cebola e o alho; deixe dourar. Acrescente o molho de tomate e misture. Cozinhe por 2 minutos, para reduzir um pouco. Adicione o tomate e refogue por cerca de 5 minutos. Junte o caldo de carne e, se necessário, complete com água, para cobrir o conteúdo da panela. Espere ferver, tampe e cozinhe em fogo médio por 40 minutos. Quando não houver mais pressão, abra a tampa e transfira a carne para um prato. Desfie com um garfo e volte à panela. Acrescente a salsinha e a cebolinha, aqueça por 5 minutos e sirva com polenta.

CARNE DE SOL COM NATA



4 porções

2 horas
Fácil

- 600 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA
- 1 CEBOLA MÉDIA CORTADA EM TIRAS MÉDIAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE ALHO BATIDO
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE NATA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- SAL A GOSTO

Cozinhe a carne até ficar macia, desfie e reserve. Refogue a cebola e o alho na manteiga de garrafa, até a cebola murchar. Junte a carne e refogue mais um pouco. Acrescente a nata, misture e adicione o leite (para uma consistência ainda mais leve, junte mais leite). Acerte o sal e sirva com arroz branco.

CARNE DE SOL

5 kg
3-4 dias
Difícil

- 1 PEÇA DE COXÃO MOLE COM CERCA DE 7,5 KG
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SAL GROSSO
- SAL FINO

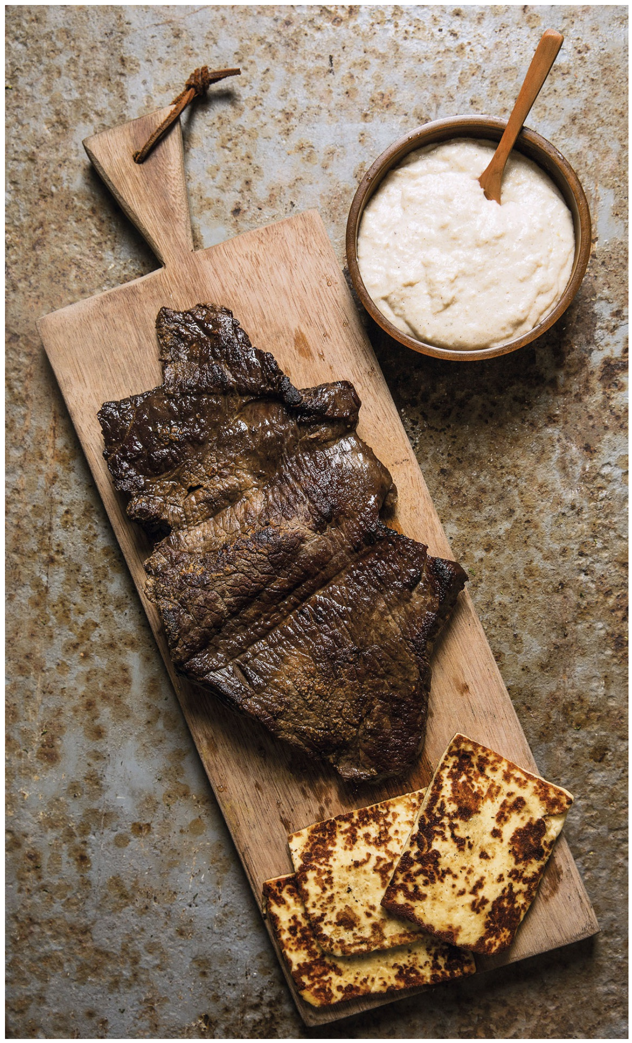
Retire o excesso de gordura da carne e separe a peça em duas partes. Abra a carne em duas mantas de mais ou menos 4 dedos de altura, esfregue o sal grosso e o sal fino em ambos os lados e coloque em uma fôrma furada, para soltar o excesso de líquido, por pelo menos 24 horas. No dia seguinte, verifique se a carne soltou todo o líquido e pendure em um varal ensolarado, em lugar coberto e protegido, preservando a peça para evitar o contato de insetos ou outros animais. Deixe no varal por pelo menos 48 horas. Quando consumir, dessalgue em água ou leite por pelo menos 12 horas.

ESMIUÇANDO

O hábito de desidratar e salgar as carnes tem mais de 400 anos no país. "A provisão mais vulgar do Brasil é a carne-seca, de sol, de vento ou do sertão, do Ceará, charque, jabá, carne de gado, salgada,

exposta ao sol e vento brando, e com alguma duração", registra Câmara Cascudo. Tantos nomes guardam pequenas diferenças no preparo. A de sol é um clássico da cozinha do Nordeste, feita com carne de boi ou de bode, aberta e cortada em mantas.

CARNE DE SOL COM PIRÃO DE LEITE E QUEIJO DE COALHO GRELHADO



4 porções
40 minutos
Fácil

- 600 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA
- 6 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA, MAIS UM POUCO PARA GRELHAR

- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- 200 G DE QUEIJO DE COALHO CORTADO EM FATIAS DE 4 MM
- SAL A GOSTO

Em uma churrasqueira ou chapa bem quente, grelhe a carne de todos os lados com um pouco de manteiga de garrafa. Enquanto isso, refogue a cebola e o alho na manteiga restante, até murchar. Junte o leite e espere ferver. Sem parar me mexer, acrescente a farinha de mandioca até obter um pirão; tempere com sal. Grelhe o queijo de todos os lados e sirva com a carne e o pirão quente.

CARNE LOUCA



12 porções
3-4 horas
Fácil

- 1,5 KG DE COXÃO MOLE
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 CEBOLAS CORTADAS EM TIRAS
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE CORTADO EM TIRAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE

- 1 MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Limpe a carne, corte em tiras grossas no sentido da fibra e tempere com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite e sele a carne de todos os lados; retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho, o tomate e o pimentão. Junte o extrato de tomate, misture bem e acrescente a carne. Cubra com água e cozinhe em fogo médio; se necessário, adicione mais água. Quando a carne começar a desmanchar, desfie com um garfo, dentro da própria panela, e incorpore ao molho. Acrescente a salsinha e sirva com arroz branco ou como um sanduíche, no pão francês.

ESMIUÇANDO

Sabe aquela carne assada de ontem? É o ingrediente ideal para a carne louca em suas duas versões: fria, preparada ao vinagre como um escabeche, ou quente, como prato principal ou recheio de sanduíche – lembra daqueles lanchinhos que eram servidos em festinhas infantis?

CARNE MOÍDA COM BATATA



6 porções
50 minutos
Fácil

- 900 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 3 BATATAS CORTADAS EM CUBOS MÉDIOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PICADA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo em uma panela larga e refogue a carne até dourar bem. Junte a cebola e o alho, refogue até

murchar e acrescente o extrato de tomate. Adicione o tomate e a batata, cubra com água e acerte o sal. Cozinhe em fogo baixo, até a batata ficar macia. Junte a azeitona, mexa e aqueça. Finalize com a salsinha.

CARNE-SECA ACEBOLADA

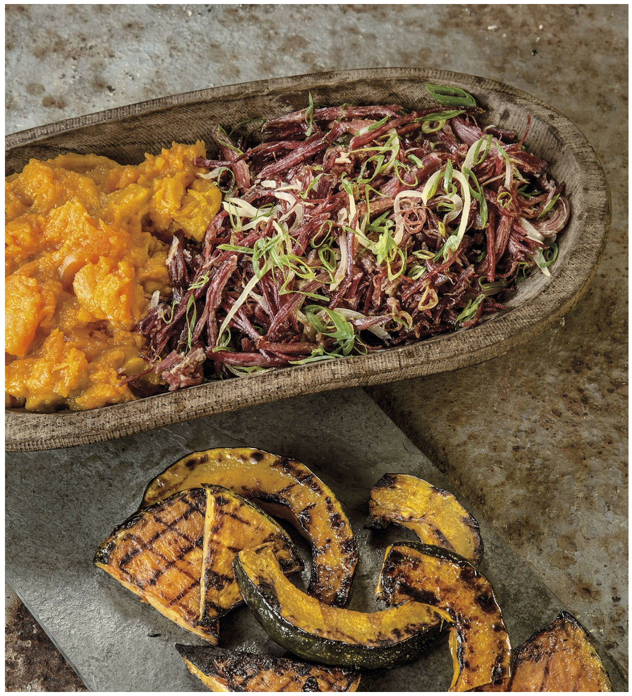


6 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 6 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 2 CEBOLAS ROXAS CORTADAS EM TIRAS

Cozinhe a carne-seca com água até cobrir por cerca de 2 horas, ou até ficar macia – deve reduzir quase pela metade. Desfie ou corte em tiras grossas e doure de todos os lados na manteiga de garrafa. Junte a cebola e refogue, com a carne, até murchar. Sirva imediatamente.

CARNE-SECA COM ABÓBORA



6 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 1 ABÓBORA-DA-TERRA (JAPONESA)
- 8 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 2 CEBOLAS CORTADAS EM TIRAS
- SAL A GOSTO

Cozinhe a carne-seca com água até cobrir por cerca de 2 horas, ou até ficar macia – deve reduzir quase pela metade. Asse a abóbora por 30 minutos em forno a 200°C, ou até ficar bem macia. Abra ao meio, descarte as sementes e corte em meias-luas; reserve. Corte a carne em cubos pequenos e refogue na manteiga de garrafa; junte a cebola e refogue. Grelhe a abóbora, tempere com sal e manteiga de garrafa e sirva com a carne.

CHAMBARIL



2 porções
2 horas
Fácil/médio

- 2 UNIDADES DE CHAMBARIL (OSSOBUCO) COM 2 DEDOS DE ALTURA E 2 CM DE OSSO
- 2 DENTES DE ALHO BEM PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o chambaril com sal e pimenta-do-reino. Asse em forno preaquecido a

200°C por 15 minutos, ou até dourar bem. Refogue o alho no azeite e junte o chambaril. Cubra com o caldo e cozinhe por cerca de 1h30, ou até a carne começar a soltar do osso.

ESMIUÇANDO

O ossobuco do Sudeste e do Sul (a palavra, em italiano, significa "osso furado") é conhecido por chambaril - ou, às vezes, por chambari - nas demais regiões do país. Esse corte horizontal da perna do boi inclui o músculo, o osso e, no meio, o tutano. Eu conheci o chambaril nos bares de Pernambuco.

COSTELA NO BAFO



8 porções
2h30-7 horas
Fácil

- 1 COSTELA BOVINA INTEIRA COM OSSOS
- SAL GROSSO

Existem dois modos de preparo. O primeiro é temperar a costela e assar em uma churrasqueira de bafo, controlando o fogo para que a carne não queime e virando a cada hora, até os ossos começarem a se soltar, o que deve levar umas 4 horas. O outro método consiste em temperar a carne, embrulhar em papel-alumínio e assar no forno a 200°C por volta de 2h30 ou na parte mais alta da churrasqueira convencional por cerca de 6 a 7 horas, virando 3 horas depois do

início.

COZIDO



10 porções
2h30
Médio

- 500 G DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 500 G DE PEITO BOVINO
- 500 G DE PAIO
- 500 G DE LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO EM CUBOS
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 MANDIOCA CORTADA EM RODELAS
- 1 BATATA CORTADA EM CUBOS
- 1 BATATA-DOCE CORTADA EM CUBOS

- 1 PEDAÇO DE ABÓBORA SECA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne-seca em cubos e cozinhe até ficar quase macia; reserve. Corte o peito em cubos e tempere com sal e pimenta-do-reino. Corte o paio e a linguiça em rodelas grossas. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue o toucinho, a cebola, o alho, o tomate e o louro. Junte todas as carnes, cubra com água e cozinhe por 1 hora. Acrescente a mandioca e, a cada 10 minutos, as outras hortaliças, nessa ordem: batata, batata-doce e abóbora. Acerte o tempero e finalize com as ervas. Faça um pirão misturando a farinha de mandioca e o caldo do cozimento, em fogo baixo, mexendo até engrossar. Sirva com arroz branco.

ESMIUÇANDO

Tradicionalmente servido às segundas-feiras no bairro da Ribeira, em Salvador, mas presente também em diversos outros pontos do litoral brasileiro. Na região Sudeste, a receita que prevalece tem origem portuguesa, com batata e cenoura. À medida que avançamos ao Nordeste, encontramos cozidos com carnes mais gordurosas e a escolha de legumes também pode se modificar, incorporando ingredientes como maxixe e abóbora. "O cozido é justamente um caso de prato universal, o mais elementar deles em qualquer terra onde o boi não seja sagrado", escreve Odylo Costa Filho. Vale lembrar que, no Nordeste, tão importante quanto o cozido em si é o caldo resultante, usado para fazer o pirão que acompanha o prato.

DOBRADINHA



10 porções
2-3 horas
Médio

- 1 KG DE BUCHO BOVINO LIMPO
- 1 LIMÃO EM GOMOS OU RODELAS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-BRANCO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO CORTADO EM CUBOS
- 1 LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA CORTADA EM RODELAS
- 3 PAIOS CORTADOS EM RODELAS
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE PICADO
- 1 MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL A GOSTO

Lave bem o bucho, corte em tirinhas e afervente com o limão. Troque a água e ferva mais uma vez. Descarte o líquido e cozinhe em nova água com sal. Em outra panela, cozinhe o feijão com sal e o louro, até ficar al dente; não descarte o caldo. Em uma panela sem gordura, refogue o toucinho, a linguiça e o paio. Acrescente a cebola, o alho, o tomate e o pimentão. Quando o bucho estiver macio, escorra e junte aos temperos; misture bem e adicione o feijão e o caldo. Cozinhe por 15 a 20 minutos, adicione a salsinha, acerte o tempero e sirva.

ESMIUÇANDO

Você sabia que muita gente chama o estômago do boi (o bucho) de dobradinha justamente por causa dessa receita que combina o ingrediente ao feijão e que se manteve idêntica até hoje tanto no Brasil quanto em Portugal? O que diferencia o preparo é o trato que se dá ao bucho, cuidando para fazer uma boa higiene.

ENSOPADO DE CARNE COM JILÓ



4 porções
2 horas
Fácil

- 600 G DE COXÃO MOLE
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- 1 PRATO FUNDO DE JILÓS CORTADOS EM QUARTOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne em cubos grandes e tempere com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo e sele a carne de todos os lados. Quando dourar, retire e refogue a cebola, o alho e o tomate. Volte a carne e cubra com o caldo; se necessário, complete com um pouco de água. Enquanto isso, afervente o jiló, trocando a água duas vezes; reserve. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o jiló. Retire do fogo quando tudo estiver macio; sirva com arroz branco.

ESCONDIDINHO DE CARNE-SECA



4 porções
2 horas
Fácil

- 800 G DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 2 PRATOS FUNDOS DE MANDIOCA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 1 CEBOLA MÉDIA CORTADA EM TIRAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO DE COALHO RALADO
- SAL A GOSTO

Cozinhe a carne-seca, trocando a água pelo menos três vezes; desfie e reserve. Cozinhe a mandioca até que fique bem macia; passe pelo processador, até obter um purê firme. Refogue o alho na manteiga; junte o purê e o leite, cozinhe por alguns minutos, tempere com sal e bata no processador, para formar um purê

liso. Em uma frigideira, refogue a carne-seca na manteiga de garrafa e adicione a cebola; tempere com a cebolinha-verde. Monte o prato em uma travessa ou em cumbucas individuais, na seguinte ordem: uma camada de purê, uma de carne-seca, outra de purê e queijo de coalho. Leve ao forno 180°C por 15 minutos, até dourar.

ESTROGONOFE DE CARNE

6-8 porções
40 minutos
Médio

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1,5 KG DE MIOLO DE ALCATRA CORTADO EM ISCAS
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE CATCHUP CASEIRO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE MOLHO INGLÊS
- 3 COLHERES (SOPA) DE CONHAQUE
- 700 G DE CREME DE LEITE FRESCO
- 500 G DE COGUMELO-DE-PARIS CORTADOS EM FATIAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça 1 colher (sopa) de azeite em fogo médio e doure as iscas de carne aos poucos, de todos os lados (se necessário, acrescente mais um fio de azeite); retire e reserve. Refogue a cebola e o alho em 1 colher (sopa) de azeite, até a cebola murchar. Junte o catchup e o açúcar, misture e volte a carne à panela. Acrescente o molho inglês, o conhaque, o cogumelo e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta-do-reino, misture e cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando, até engrossar. Sirva com arroz branco e batata palha.

CATCHUP CASEIRO

450 g
20 minutos

Fácil

- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA (OPCIONAL)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 COLHER (CAFÉ) DE PUXURI OU NOZ-MOSCADA RALADA
- 2 COLHERES (SOPA) RASAS DE POLVILHO DOCE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Leve ao fogo o vinagre, o cravo-da-índia e o açúcar, até derreter. Junte o molho de tomate e o puxuri; cozinhe por cerca de 10 minutos. Acrescente o polvilho, mexa e cozinhe por mais 3 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino; espere esfriar e leve à geladeira.

ESMIUÇANDO

Os Strogonoff, aristocratas russos, realmente existiram – a versão original da receita teria sido criada por um chef da família. No Brasil, o prato popularizou-se na década de 1950 e ganhou o atributo de "comida de pensão". Cogumelos em conserva ou secos, amolecidos na água, integram algumas variações.

FAVADA NORDESTINA



8 porções

2-3 horas mais o preparo de véspera

Médio

- 500 G DE BUCHO BOVINO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 600 G DE CARNE-SECA
- 500 G DE FAVA BRANCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO
- 2 PAIOS CORTADOS EM RODELAS
- 1 LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA CORTADA EM RODELAS
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE URUCUM MOÍDO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Na véspera, lave bem o bucho com água corrente e suco de limão. Corte em tirinhas, afervente, troque a água e cozinhe até ficar macio. Corte a carne-seca em cubos e deixe de molho por 8 horas, trocando a água pelo menos três vezes. No dia seguinte, cozinhe a carne-seca até ficar macia; cozinhe a fava em água com um pouco de sal. Refogue o toucinho, o paio e a linguiça. Junte a cebola, o alho, o tomate e as carnes. Refogue um pouco e acrescente a fava com o caldo de seu cozimento. Ferva até cozinhar a linguiça e o paio. Adicione o urucum, acerte o tempero e finalize com o coentro.

ESMIUÇANDO

A fava é muito apreciada no Nordeste, mas não parece ser tão consumida no restante do país, embora diversas receitas clássicas brasileiras usem a leguminosa - é o caso desse cozido, de forte teor nutritivo. Por que será, então, que a fava não é tão popular quanto os feijões? Eu acredito que uma das razões pode estar na película mais grossa que envolve o grão e que não deixa a fava absorver tanto o sabor do caldo ou dos condimentos.

FEIJOADA BRASILEIRA (TRADICIONAL)



8 porções

2 horas mais o tempo para dessalgar

Médio

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CARNE-SECA EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COSTELINHA DE PORCO SALGADA EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LOMBO DE PORCO SALGADO EM CUBOS
- 1 PÉ DE PORCO SALGADO EM CUBOS
- 1 ORELHA DE PORCO SALGADA
- 1 RABO DE PORCO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO-PRETO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LINGUIÇA CALABRESA EM RODELAS

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE PAIO EM RODELAS
- ½ LARANJA
- 5 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE BACON EM CUBOS PEQUENOS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES E PICADA
- 1 DOSE DE CACHAÇA
- SAL A GOSTO

Na noite anterior, deixe a carne-seca, a costelinha, o lombo, o pé, a orelha e o rabo de porco de molho em água fria; troque o líquido pelo menos três vezes e lave bem as carnes. Cozinhe o feijão com o louro em 1,5 litro de água por 30 minutos. Junte a carne-seca e a costelinha; cozinhe por 20 minutos. Acrescente o lombo, o pé, a orelha e o rabo; cozinhe por 30 minutos. Adicione a linguiça calabresa e o paio; cozinhe por 20 minutos. Junte a laranja. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue o bacon até dourar. Adicione o alho, a cebola e a pimenta-dedo-de-moça. Junte um pouco do caldo de feijão ao refogado, mexa e transfira tudo para a feijoada. Cozinhe por mais alguns minutos, acrescente a cachaça e desligue. Experimente e acerte o sal. Sirva com arroz branco, farofa, couve refogada e laranja cortada em gomos.

ESMIUÇANDO

A feijoada é um dos pratos que sempre alegraram os almoços de domingo em minha casa. Quanta gente, como eu, não prepara a receita e se servem do feijão e das carnes quase fazendo reverência? Em grandes comemorações, almoços beneficentes, nos barracões das escolas de samba... A história de que o prato teria surgido nas senzalas, com restos do que os senhores de engenho rejeitavam, já caiu por terra. O argumento é razoável: seria impossível a casa-grande consumir o número de pernis e lombos necessários para que as sobras de orelhas, línguas, pés e rabos fossem aproveitadas em quantidade pelos escravos. Sabemos, hoje, que os registros mais antigos da receita apontam para o Rio de Janeiro como local de seu surgimento.

FEIJOADA PERNAMBUCANA

15 porções

1h20

Médio

- 1 KG DE FEIJÃO-MULATINHO OU CARIOCA
- 300 G DE CHARQUE DESSALGADO EM CUBOS
- 400 G DE PATINHO OU ALCATRA EM PEDAÇOS
- 500 G DE LINGUIÇA (CALABRESA OU PAIO) EM RODELAS
- 6 FOLHAS DE LOURO
- 2 CENOURAS EM RODELAS GRANDES
- 3 BATATAS CORTADAS EM CUBOS GRANDES
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 6 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COMINHO
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADO
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE
- ½ ABÓBORA-MORANGA (JERIMUM) EM PEDAÇOS GRANDES
- 6 MAXIXES
- 6 QUIABOS
- SAL A GOSTO

Cubra o feijão, o charque, a carne, a linguiça e o louro com água; cozinhe por 1 hora. Acrescente a cenoura e a batata; cozinhe por 10 minutos. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho, o cominho, o colorau, o coentro, a cebolinha e o tomate; junte o vinagre. Retire do fogo e adicione o refogado à mistura de feijão e carnes. Acrescente a abóbora, o maxixe e o quiabo. Acerte o tempero e sirva com arroz branco.

ESMIUÇANDO

Essa feijoada difere das demais por conta apenas do tipo do feijão e por ser mais rica em legumes. No lugar do feijão-preto da versão tradicional, aqui se usa o mulatinho.

FILÉ À OSVALDO ARANHA



4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE FILÉ-MIGNON
- 3 BATATAS GRANDES EM RODELAS DE 2 A 3 MM
- 5 DENTES DE ALHO EM LÂMINAS FINAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO COZIDO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA BEM PICADA

• ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
• SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne em quatro filés grandes e altos, na diagonal. Deixe a batata de molho em água fria com gelo por 30 minutos. Frite o alho em óleo não muito quente, para não queimar; reserve. Frite a batata em óleo quente, até dourar levemente; escorra sobre um pedaço de papel-toalha e tempere com um pouco de sal. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino. Aqueça uma frigideira com 4 colheres (sopa) de óleo de milho e sele a carne de todos os lados, até ficar dourada. Transfira para uma assadeira e leve ao forno a 180°C por 10 minutos. Na mesma frigideira em que fritou a carne, refogue rapidamente o arroz. Monte o prato com filés cobertos com alho frito, a batata e o arroz. Polvilhe a salsinha e sirva com farofa de ovo.

ESMIUÇANDO

Restaurante Cosmopolita, Lapa, Rio de Janeiro, meados do século passado. Se não passasse para a História por ter presidido a Primeira Sessão Especial da Assembleia da ONU, em 1947, o diplomata gaúcho Osvaldo Aranha pelo menos ganharia a honra de ter seu nome atrelado a esse prato de filé alto com alho frito, batata e arroz, sua receita preferida, que entrou no cardápio da casa graças a seus pedidos frequentes.

FRITO DO VAQUEIRO

10 porções
3 horas
Médio

• 2 KG DE FRALDINHA DE BÚFALO EM TEMPERATURA AMBIENTE (OU CUPIM OU OUTRA CARNE FARTA DE GORDURA)
• 1 COLHER (SOPA) DE SAL

Enxugue a carne em papel-toalha ou pano e corte em cubos, mantendo a gordura. Tempere com o sal. Leve ao fogo bem baixo, em uma panela de ferro tampada, e deixe cozinhar no próprio vapor, por 2 a 3 horas, até que que comece a dourar; mexa de vez em quando. Está pronto quando a carne ficar macia e dourada, sem ressecar.

ESMIUÇANDO

Também chamado de "frito marajoara", o prato nasceu com os vaqueiros da Ilha de Marajó, que costumavam guardar a refeição em latas, para ser aquecida, ou mantê-la quentinha debaixo da sela do cavalo. Pesquisadora de ingredientes brasileiros e autora do blog Come-se, Neide Rigo conta que ainda hoje, na ilha paraense, a receita é servida já no café da manhã.

GODÓ DE BANANA VERDE

8 porções
50 minutos
Médio

- 12 BANANAS-VERDES CORTADAS EM RODELAS
- 350 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA
- 250 G DE CHARQUE DESSALGADO
- 100 G DE TOUCINHO PICADO
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 TOMATE PICADO
- 1 PIMENTÃO PICADO
- CÚRCUMA A GOSTO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- SAL A GOSTO

Cozinhe a banana na panela de pressão, até ficar macia; reserve. Pique a carne de sol e o charque; refogue no toucinho, junte o alho e frite mais um pouco. Acrescente o tomate, o pimentão, cúrcuma e sal. Cubra com o caldo de carne e cozinhe por 40 minutos na panela de pressão. Adicione a banana e cozinhe mais um pouco antes de servir.

ESMIUÇANDO

Tem origem na Chapada Diamantina dos séculos 18 e 19, quando era preparado como refeição de garimpeiros que aproveitavam os ingredientes abundantes na região.

LAGARTO RECHEADO



8 porções
40 minutos
Médio

- 1 KG DE LAGARTO
- 200 G DE LINGUIÇA CALABRESA PICADA
- 1 CENOURA CORTADA EM PALITOS
- 10 AZEITONAS VERDES PICADAS
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- SAL A GOSTO

Tempere a carne com sal. Com uma faca afiada, faça um buraco no meio da peça, em toda a extensão. Recheie com a linguiça, a cenoura e a azeitona. Aqueça a manteiga e o azeite na panela de pressão e doure a carne de todos os lados. Junte o caldo, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos após o início da pressão. Quando a pressão terminar, abra e cozinhe por mais 5 minutos, ou até o caldo engrossar. Corte a carne em fatias finas e sirva com o molho.

LÍNGUA NA CERVEJA COM POLENTA DE LEITE



2 porções
2h30
Médio

- 1 LÍNGUA BOVINA SEM PELE, BEM LIMPA
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS

- 2 LATAS DE CERVEJA ESCURA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 4 COLHERES (SOPA) DE FUBÁ
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a língua com sal e pimenta-do-reino. Aqueça 2 colheres (sopa) de manteiga e refogue metade da cebola e do alho, até murchar. Junte a língua, sele um pouco e cubra com a cerveja escura. Cozinhe por 2 horas, ou até a carne ficar bem macia e o molho reduzir a um terço do volume inicial. Refogue o restante da cebola e do alho em 2 colheres (sopa) de manteiga, acrescente o leite e espere ferver. Tempere com sal e pimenta-do-reino, adicione o fubá e cozinhe por 10 minutos sem parar de mexer, para não empelotar. Fatie a língua e sirva sobre a polenta, cobrindo com o molho de cerveja.

LINGUIÇA PANTANEIRA (DE MARACAJU)



4 unidades

⏰ 2 horas mais o tempo para descansar
👨‍🍳 Difícil

- 1 KG DE PICANHA (OU OUTRA CARNE GORDUROSA E MACIA), EM PEÇA
- 500 G DE TOUCINHO OU GORDURA DE BOI
- 3 PIMENTAS-BODINHO
- SUCO DE 1 LARANJA MISTERIOSA (AZEDA)
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- TRIPAS GROSSAS, PARA RECHEAR

Hidrate as tripas, vire e lave bem; reserve. Corte a picanha e o toucinho na ponta da faca. Tempere com a pimenta amassada e o restante dos ingredientes. Deixe na geladeira por 30 minutos. Com um funil apropriado, recheie as tripas com a mistura de carnes; dê um nó em cada ponta, para a linguiça não abrir. Reserve na geladeira por algumas horas. Quando grelhar, faça alguns furinhos na pele, para tirar o excesso de ar e de líquido. Grelhe a linguiça inteira e corte em rodelas. Pode servir com mandioca cozida.

ESMIUÇANDO

No Pantanal, essa linguiça feita com carne de boi é considerada prato principal, especialmente em churrascos. Preparar o embutido foi a solução que tropeiros mineiros encontraram para conservar as carnes durante o povoamento de Maracaju e arredores, hoje Mato Grosso do Sul. A laranja do tipo azeda ou amarga, de casca enrugada, ajuda na conservação.

MACARRÃO DE COMITIVA



4 porções
40 minutos
Fácil

- 500 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE BANHA DE PORCO
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 1 PACOTE DE ESPAGUETE (500 G)
- SUCO DE 1 LARANJA
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne de sol em cubos pequenos. Aqueça o azeite com a banha e doure a carne. Junte a cebola, o alho, o tomate e o colorau; refogue mais um pouco. Acrescente o espaguete quebrado ao meio. Misture, refogue, adicione o suco de laranja e ½ xícara (chá) de água e cozinhe até secar. Repita o processo, adicionando mais ½ xícara (chá) de água, até o macarrão ficar cozido. Tempere com sal e pimenta-do-reino, finalize salpicando o cheiro-verde e sirva.

ESMIUÇANDO

Essa receita é feita até hoje pelos peões do campo (as comitivas) que transportam rebanhos pelo Pantanal, especialmente no Mato Grosso do Sul. A variação se dá por conta dos ingredientes na versão original.

MANIÇOBA



10-12 porções

3h30

Médio

- 1,5 KG DE MANIVA PRÉ-COZIDA
- 4 FOLHAS DE LOURO
- 1 KG DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 1 KG DE LOMBO DE PORCO DESSALGADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO PICADO
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 KG DE PEITO BOVINO
- 500 G DE LINGUIÇA DE PORCO CURADA
- SAL A GOSTO

Ferva a maniva e o louro em uma panela grande, com bastante água. Corte a carne-seca e o lombo em cubos e refogue no óleo com o toucinho, a cebola e o alho. Junte o refogado e as demais carnes à panela com a maniva. Cozinhe por 3 horas, ou até que todas as carnes estejam se desmanchando; se necessário, acrescente mais água. Acerte o tempero e sirva com farinha de mandioca e arroz branco.

ESMIUÇANDO

Também conhecida como "feijoada paraense", pode ser encontrada nos mercados locais, para comer na hora. A sabedoria de cozinhar a maniva pelo longo tempo necessário – para anular o veneno das folhas de mandioca – é passada de geração em geração. Use apenas a maniva pré-cozida.

MÃO DE VACA

10 porções

2h30

Médio

- 2,5 KG DE PERNA TRASEIRA DE BOI CORTADA EM PEDAÇOS
- 5 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA EM RODELAS

- 1 PIMENTÃO EM RODELAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com o alho, o colorau, o azeite, sal e pimenta-do-reino. Junte a cebola e o pimentão. Refogue em fogo baixo e acrescente 1 litro de água fervente. Cozinhe por cerca de 2 horas, até ficar macia; se necessário, adicione mais água. Sirva com legumes, arroz branco e pirão de carne, que pode aproveitar o caldo do cozimento da mão de vaca.

ESMIUÇANDO

Quantas vezes, no fim de uma noite entre primos e amigos, acabei comendo mão de vaca nos mercados do interior do Ceará! O guisado é tão nutritivo quanto revigorante. A expressão mão de vaca também se dá ao mocotó, a pata do boi, que inclui o osso e o tutano.

MATAMBRE ENROLADO



8 porções

3 horas mais o tempo para marinar

Médio

- 1 PEÇA DE MATAMBRE (CARNE ENTRE A COSTELA E O COURO DO BOI) COM 1,2 KG
- 10 FATIAS DE TOUCINHO DEFUMADO
- 1 CENOURA DESCASCADA CORTADA EM TIRAS

- 1 PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE CORTADO EM TIRAS
- 1 CEBOLA CORTADA EM TIRAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Abra o matambre, tempere com sal e pimenta-do-reino e cubra a carne com o toucinho, a cenoura e o pimentão. Disponha a cebola por cima e enrole o matambre; amarre com um barbante. Tempere a parte de fora com sal e pimenta-do-reino e deixe a carne em uma marinada feita com o vinho, o alho e o louro; reserve por 2 horas. Enrole em papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 2h30. No final do cozimento, remova o papel-alumínio, para a carne dourar.

ESMIUÇANDO

Do castelhano, matambre é a contração das palavras que compõem a expressão "matar el hambre", ou matar a fome. Trata-se de uma carne de uso muito comum na região Sul, assim como na Argentina, no Uruguai e no Paraguai. Dessa forma, enrolado, serve tanto como prato principal quanto tira-gosto, quente ou frio.

MAXIXADA COM CARNE-SECA



6 porções
3 horas
Fácil

- 1,5 KG DE CARNE-SECA DESSALGADA
- 30 MAXIXES
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- ½ LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA CORTADA EM RODELAS
- 1 CEBOLA MÉDIA CORTADA EM TIRAS
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE CORTADO EM TIRAS
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Corte a carne-seca em cubos e cozinhe até ficar macia. Branqueie os maxixes inteiros em água com sal; reserve. Refogue a carne na manteiga de garrafa, até dourar; retire e reserve. Na mesma panela, refogue a linguiça; retire e reserve. Refogue a cebola, o alho e o pimentão. Volte as carnes à panela e junte o maxixe, para aquecer. Finalize com o coentro e sirva.

MOCOTÓ



8 porções
3 horas
Fácil

- 3 KG DE MOCOTÓ
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1½ CEBOLA GRANDE PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES CORTADOS EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- ½ MAÇO DE HORTELÃ PICADA
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA

Lave bem o mocotó com suco de limão e água corrente. Cubra com água e cozinhe na panela de pressão, com as folhas de louro, por cerca de 1h10 depois que a pressão se formar. Despreze a água e reserve o mocotó, que deve estar quase soltando do osso. Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o tomate e o colorau. Junte o mocotó, cubra com água e cozinhe até o caldo reduzir e o mocotó soltar do osso. Tempere com sal e pimenta-do-reino, polvilhe a hortelã e a cebolinha e sirva.

PANELADA NORDESTINA

8 porções
3 horas
Médio

- ½ KG DE BUCHO DE BOI CORTADO EM PEDAÇOS
- ½ KG DE TRIPA DE BOI CORTADA EM PEDAÇOS
- 1 PATA DE BOI CORTADA EM PEDAÇOS
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTÃO PICADO

- 2 TOMATES PICADOS
- 3 COLHERES (CAFÉ) DE PIMENTA CALABRESA
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- CHEIRO-VERDE PICADO A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave bem o bucho, as tripas e a pata de boi; tempere com sal. Cubra com água, junte o louro e cozinhe por cerca de 2 horas, ou até as carnes ficarem bem macias. Espere esfriar e retire a gordura que se formou na superfície do caldo. Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até dourar. Acrescente o alho e o pimentão; refogue um pouco e adicione o tomate. Cozinhe até o tomate começar a se desfazer. Junte a pimenta calabresa, as carnes e o caldo. Tempere com o colorau, sal e pimenta-do-reino. Espere ferver, desligue e finalize com o cheiro-verde.

ESMIUÇANDO

Sabores fortes e alto valor calórico caracterizam esse prato do sertão nordestino que leva a fama de curar ressaca e "levantar morto". Tradicionalmente, pode ser comido a qualquer hora do dia.

PANQUECA DE CARNE



6 porções

1 hora

Médio

- 1,2 KG DE TOMATE
- 1½ CEBOLA PICADA
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 750 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PRETA PICADA

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

PARA A MASSA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 OVO
- 2 CLARAS
- 5 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO, MAIS UM POUCO PARA UNTAR

Corte o tomate em quartos e cozinhe em fogo baixo até desmanchar, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Enquanto isso, prepare a massa da panqueca: bata o leite, a farinha de trigo, o ovo, as claras, o óleo, sal e pimenta-do-reino, até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira, unte com óleo e derrame uma concha de massa; espalhe e vire depois de 30 segundos. Prepare todas as panquecas e reserve. Refogue 1 cebola e 2 dentes de alho; junte ao molho de tomate e bata no liquidificador, para ficar uniforme. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino e refogue no óleo, até dourar bem. Acrescente a cebola e o alho restantes, refogue um pouco e adicione a azeitona e a salsinha; mexa e tire do fogo. Recheie as panquecas com a carne moída, transfira para um refratário, cubra com o molho e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos antes de servir.

PICADINHO



4 porções
50 minutos
Médio

- 600 G DE FILÉ-MIGNON PICADO NA PONTA DA FACA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- 6 OVOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Sele no azeite, dourando de todos os lados; retire e reserve. Na mesma panela, refogue o toucinho, acrescente metade da cebola e do alho e volte a carne selada. Junte o caldo e cozinhe até reduzir à metade. Enquanto isso, faça a farofa: refogue o restante da cebola e do alho na manteiga. Adicione a farinha de mandioca e tempere com sal e pimenta-do-reino. Para os ovos poché, aqueça água com o vinagre em uma panela pequena. Com uma concha, faça um redemoinho no meio do líquido e disponha um ovo cru. Cozinhe por 3 minutos e retire. Sirva o picadinho com arroz branco, feijão-preto, a farofa e o ovo.

ESMIUÇANDO

Qual é a versão de picadinho mais gostosa, a carioca ou a paulista? Enquanto o primeiro vem com feijão-preto, ovo pochê, banana e pastel, a receita dos paulistas inclui feijão-carioca e ovo frito – a banana é opcional e o pastel não aparece no prato. Herdeiro dos guisados portugueses, o picadinho surgiu nas tabernas cariocas do Brasil na época colonial.

PICANHA ASSADA COM SAL GROSSO



4 porções
1h10
Fácil

- 1 PICANHA COM 1 KG
- SAL GROSSO

Tempere a picanha com sal grosso de todos os lados, sem exagerar. Coloque a peça numa assadeira e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno 180°C por cerca de 1 hora, ou até ficar macio. Tire o papel e deixe dourar um pouco antes de servir.

PICANHA INVERTIDA

4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 PICANHA (COM ATÉ 1,5 KG)

- 1 LINGUIÇA CALABRESA PICADA
- 250 G DE BACON PICADO
- 250 G DE QUEIJO MEIA CURA PICADO
- SAL GROSSO

Com uma faca fina, retire um pouco da gordura da carne. Faça um corte no meio da picanha, sem chegar até as pontas e sem furar as laterais. Vire a carne "do avesso", empurrando uma das extremidades para dentro, para que a gordura fique por dentro da peça. Misture a linguiça, o bacon e o queijo. Recheie a picanha e tempere com sal grosso. Asse em forno 210°C até o ponto desejado (25 a 30 minutos para mal passado).

POLENTA MOLE COM MOLHO À BOLONHESA



6 porções
40 minutos
Fácil/médio

- 1 KG DE TOMATE
- 750 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ MIMOSO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Para o molho, lave o tomate, corte em quartos e leve ao fogo baixo, sem água. Cozinhe até desmanchar, bata no liquidificador, passe por uma peneira e reserve. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino e refogue em no óleo. Quando estiver sequinha, junte a cebola e 2 dentes de alho; refogue mais um pouco, até os temperos murcharem. Acrescente o molho de tomate e o louro; cozinhe por 20 minutos. Enquanto isso, refogue o alho restante na manteiga por 3 minutos. Adicione 4½ xícaras (chá) de água e espere ferver. Tempere com sal e junte o fubá aos poucos, sem parar de mexer para não empelotar. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo sempre. Transfira para uma travessa, cubra com o molho e sirva com queijo ralado.

QUIABADA COM CARNE

5 porções
40 minutos
Médio

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 5 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 100 G DE CARNE-SECA DESSALGADA CORTADA EM CUBOS
- 500 G DE CARNE (PATINHO) CORTADA EM CUBOS
- 100 G DE CAMARÃO SECO DESCASCADO
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADO
- 300 G DE QUIABO CORTADO EM CUBOS
- AZEITE DE DENDÊ A GOSTO
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte os dois tipos de carne. Sem parar de mexer, acrescente o camarão seco e o coentro. Quando a carne estiver macia, acerte o sal, adicione o quiabo e cozinhe até ficar al dente. Tempere com azeite de dendê a gosto, deixe no fogo por mais 5 minutos e sirva.

RABADA COM POLENTA E AGRIÃO



4 porções
3h30, mais o tempo para marinar
Médio

- 1 KG DE RABADA
- 6 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO TINTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ MIMOSO
- ½ MAÇO DE AGRIÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a rabada nas juntas e tempere com sal, pimenta-do-reino, 3 dentes de alho e o vinho. Reserve por pelo menos 2 horas, para marinar. Aqueça o óleo, sele a carne e cubra com o caldo; cozinhe por cerca de 3 horas (ou por cerca de 40 minutos na panela de pressão). Refogue o alho restante em 2 colheres (sopa) de manteiga, junte 4 ½ xícaras (chá) de água e espere ferver. Tempere com um pouco de sal e junte o fubá aos poucos, sem parar de mexer para não empelotar. Cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos, mexendo sempre. Derreta 1 colher (sopa) de manteiga e salteie o agrião por alguns segundos; tempere com um pouco de sal. Sirva com a polenta e o agrião.

RABADA NO TUCUPI



4 porções
3h30, mais o tempo para marinar
Fácil/médio

- 1 KG DE RABADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 LITRO DE TUCUPI
- ½ MAÇO DE FOLHAS DE JAMBU
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a rabada nas juntas e tempere com sal, pimenta-do-reino e o alho. Reserve por pelo menos 2 horas, para marinar. Aqueça o azeite e sele a carne. Cubra com água e cozinhe por 3 horas em panela tampada – destampe na metade do

tempo, para reduzir o caldo até quase secar. Quando faltarem cerca de 30 minutos para o final do cozimento, aqueça o tucupi e cozinhe as folhas de jambu até ficarem macias. Junte à rabada e termine o cozimento. Acerte o tempero e sirva com arroz branco e farinha d'água.

ESMIUÇANDO

O Acre é o único estado do Norte que usa a carne vermelha no tucupi. Nessa receita, o rabo de boi é cozido em bastante caldo com jambu. Vale lembrar que o caldo de tucupi serve a muitíssimas receitas no restante da região – mas sempre com peixes ou frango.

ROCAMBOLE DE CARNE



8 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE CARNE MOÍDA (PATINHO OU COXÃO MOLE)
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 20 FATIAS FINAS DE BACON
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MUÇARELA RALADO GROSSO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com a cebola, o alho, a salsinha, sal e pimenta-do-reino; misture bem. Abra um pedaço de filme plástico e espalhe a carne, formando um retângulo com a espessura de um dedo. Cubra com as fatias de bacon e a muçarela. Com a ajuda do filme, enrole a carne no formato de um rocambole (descarte o filme). Embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno 180°C por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 10 minutos. Corte em fatias e sirva.

ROSBIFE



8 porções

40 minutos
Fácil

- 1 PEÇA DE FILÉ-MIGNON
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 3 COLHERES (SOPA) DE MOSTARDA
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINHO TINTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo em uma panela grande e doure o filé-mignon de todos os lados. Transfira a carne para uma assadeira e leve ao forno a 210°C por 10 minutos, para que termine de cozinhar, mas ainda mantendo o centro rosado. Junte a mostarda e o vinho tinto aos sucos que restaram na panela, acerte o tempero e sirva com o rosbife fatiado, quente ou frio.

ROUPA VELHA



4 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE CHARQUE DESSALGADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA CORTADA EM TIRAS
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES CORTADOS EM CUBOS
- ½ MAÇO DE SALSINHA

Cozinhe o charque, trocando a água pelo menos duas vezes, até ficar macio. Desfie e refogue no óleo; junte a cebola, o alho e o tomate. Espere o tomate soltar um pouco de caldo, acrescente a salsinha e sirva.

ESMIUÇANDO

Enquanto a receita brasileira usa mais o charque, em Portugal os ingredientes que aparecem com maior frequência são bacalhau, batatas e legumes variados. É sempre feito de véspera, aliás – daí vem o nome divertido do prato, feito normalmente com as sobras da refeição que foi servida no dia anterior.

SOPA DE BATATA COM CARNE



6 porções
2h30
Fácil/médio

- 500 G DE ACÉM OU MÚSCULO EM CUBOS DE 2 CM
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 6 BATATAS GRANDES CORTADAS EM CUBOS
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino; sele de todos os lados no azeite. Junte a cebola, o alho e o tomate, cubra com água e cozinhe por cerca de 1h30, até a carne ficar bem macia. Acrescente a batata e cozinhe até ficar macia. Retire 2 xícaras (chá) de batata cozida e bata no processador ou liquidificador, até obter um purê. Misture com a sopa e mexa, para deixar uniforme. Acerte o tempero, polvilhe o cheiro-verde e sirva.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

6 porções
1 hora
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 500 G DE MÚSCULO EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- 4 MANDIOQUINHAS EM CUBOS MÉDIOS
- 2 BATATAS EM CUBOS MÉDIOS
- 2 CENOURAS MÉDIAS EM CUBOS MÉDIOS
- 1 CHUCHU GRANDE EM CUBOS MÉDIOS
- 2 ABOBRINHAS EM CUBOS MÉDIOS
- SAL A GOSTO

Na panela de pressão, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte a carne, espere dourar, acrescente o caldo de carne e complete com água.Cozinhe por 30 minutos, ou até a carne ficar macia. Acrescente os legumes; cozinhe por 10 minutos na pressão. Espere a pressão parar, destampe, junte o chuchu e a abobrinha e cozinhe por mais 10 minutos.

SOPA DE MANDIOCA COM MÚSCULO

6 porções
1h10
Fácil

- 500 G DE MÚSCULO
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 KG DE MANDIOCA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 300 ML DE CALDO DE CARNE
- CHEIRO-VERDE A GOSTO

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com 1 cebola, o alho, sal e pimenta-do-reino. Cubra com água e cozinhe por 40 minutos na panela de pressão. Corte em cubos pequenos e reserve. Cozinhe a mandioca em água e sal. Depois de esfriar um pouco, bata no liquidificador, acrescentando o líquido do cozimento até obter um creme consistente. Aqueça um fio de óleo e doure a cebola restante. Junte o creme de mandioca, o caldo de carne e o músculo. Espere ferver, acerte o tempero, polvilhe o cheiro-verde e sirva.

VACA ATOLADA



8 a 10 porções
4 horas
Fácil

- 1,5 KG DE COSTELA BOVINA SEM OSSO EM CUBOS GRANDES
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 COLHER (CHÁ) DE COLORAU
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 KG DE MANDIOCA CORTADA EM PEDAÇOS MÉDIOS
- 1 MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a costela com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo e refogue a carne com o colorau. Quando dourar, junte a cebola, o alho e o tomate. Cubra com água e cozinhe por 3 horas. Acrescente a mandioca e deixe em fogo médio por cerca de 40 minutos, até ficar cozida. Acerte o sal, polvilhe o cheiro-verde e sirva com arroz branco e farinha de mandioca.

ESMIUÇANDO

Das panelas de Minas Gerais no começo do século 18, no auge da extração de ouro e diamantes, surgiram receitas simples com ingredientes que viajavam o país no lombo dos animais. De lá vieram o nome e a fama do prato, hoje típico da cultura caipira. Costela bovina e mandioca são os elementos sempre presentes nas variações da receita por todo o país – é justamente na mandioca que a carne fica "atolada".

XIXO



4 porções
40 minutos
Fácil

- 400 G DE ALCATRA
- 400 G DE LOMBO DE PORCO
- 400 G DE LOMBO DE CORDEIRO
- 5 TOMATES ITALIANOS
- 3 CEBOLAS MÉDIAS
- 1 DENTE DE ALHO

- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 150 G DE BACON EM FATIAS

Corte a alcatra, o lombo de porco e o lombo de cordeiro em oito cubos grandes, cada. Bata 1 tomate, 1 cebola e o alho no processador ou liquidificador; tempere as carnes com essa pasta. Corte o pimentão, o tomate e a cebola restantes em pedaços do mesmo tamanho. Em quatro espetos, intercale pedaços de carne, o bacon, o tomate, a cebola e o pimentão. Leve à churrasqueira para assar.

ESMIUÇANDO

Xixo é como os gaúchos chamam as espetadas. Os espetos variam de tamanho e podem intercalar cubos de carne de boi, frango ou porco a pedaços de pimentão, tomate e cebola.

CARNE DE PORCO

ARROZ COM SUÃ



6 porções

⏰ 1h20 mais o tempo para marinar
👨‍🍳 Médio

- 1 KG DE SUÃ (ESPINHA DORSAL) DE PORCO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 2 COLHERES (SOPA) DE BANHA OU ÓLEO DE MILHO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL A GOSTO

Corte o suã em pedaços médios. Faça uma marinada com ½ cebola, 1 dente de alho, a pimenta-dedo-de-moça, o vinho e sal. Cubra a carne e reserve por pelo menos 1 hora. Aqueça a banha e sele o suã de todos os lados; cubra com água e cozinhe até secar. Junte o arroz, a cebola e o alho restantes; refogue até os grãos ficarem brilhantes. Cubra com 6 xícaras (chá) de água. Quando o suã e o arroz estiverem cozidos, acerte os temperos e finalize com cebolinha e salsinha.

CALDO VERDE



6 porções

1h30

Fácil

- 1 KG DE BATATA DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 LINGUIÇA DEFUMADA
- 1 MAÇO DE COUVE CORTADO EM TIRAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe a batata em muita água, até desmanchar. Bata no liquidificador, com o líquido do cozimento, até obter um creme. Aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho e junte o creme de batata, para apurar o sabor. Tire a pele da linguiça e cozinhe por 15 minutos dentro do creme. Retire, corte em rodelas e volte à panela. Acrescente a couve e cozinhe um pouco. Acerte os temperos e sirva.

ESMIUÇANDO

De origem lusitana, o caldo verde mistura verdura (a couve) e carne (a linguiça), mas mantém a consistência leve. Comum no norte de Portugal, a receita logo caiu no gosto dos brasileiros e ganhou novas carnes por aqui, como costelinha e linguiça.

COSTELINHA DE PORCO



4 porções
1h50
Fácil

- 1 PEÇA DE COSTELINHA DE PORCO COM CERCA DE 1 KG
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a carne com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Use o óleo para esfregar sobre as costelinhas e untar uma assadeira. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1h40. Não é preciso cobrir com papel-alumínio.

ESMIUÇANDO

Desmanchando na boca, a costelinha de porco é uma das sensações do nosso churrasco – e uma das estrelas da cozinha mineira. Pode ser feita na panela de pressão ou levada ao forno depois de descansar e pegar os temperos de uma marinada. Uma forma deliciosa de servir é junto com canjiquinha.

COSTELINHA DE PORCO COM CANJIQUINHA

6 porções

1h30 mais o tempo de marinar

Fácil/médio

- 1,2 KG DE COSTELINHA DE PORCO COM OSSO
- 4 DENTES DE ALHO
- ½ CEBOLA
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO, MAIS UM POUCO PARA REFOGAR
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE CANJIQUINHA (QUIRERA)
- 1 RAMO DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS
- SAL A GOSTO

Corte a costela em ripas. No liquidificador, bata os dentes de alho, a cebola, a pimenta-dedo-de-moça e o vinho, até ficar uniforme, para fazer uma vinha-d'alhos. Tempere a costela com essa pasta e deixe descansar por pelo menos 1 hora. Aqueça o óleo em uma panela funda e sele as ripas de costela, reservando o tempero. Comece a pingar água e cozinhar a carne aos poucos. Quando estiver quase cozida, junte a vinha-d'alhos e refogue um pouco, sem dourar. Acrescente a canjiquinha e cubra com água, ultrapassando dois dedos o volume total. Cozinhe até amolecer. Retire as costelas e tempere a canjiquinha. Desfie a carne, descarte os ossos e volte à panela. Em uma frigideira, refogue a ora-pro-nóbis com um pouquinho de óleo e uma pitada de sal. Sirva as folhas sobre a canjiquinha.

JOELHO DE PORCO



2 porções

3 horas mais o tempo para marinar

Fácil

- 1 JOELHO DE PORCO COM PELE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Faça alguns furos no joelho de porco e tempere com o vinho, o cravo, sal e pimenta-do-reino; reserve por 30 minutos. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte o joelho com a marinada, cubra com água e cozinhe até ficar macio, por cerca de 1h30 a 2 horas. Transfira para uma assadeira e leve ao forno a 180°C por 30 minutos. Sirva com chucrute.

ESMIUÇANDO

No Brasil, em geral, pode não ser muito valorizado como corte de carne, mas é um dos símbolos da culinária alemã na região Sul, onde também é chamado de "esbein". Tradicionalmente acompanhada de chucrute, a receita se mantém fiel à dos primeiros imigrantes.

LEITOA PURURUCA



10 porções
5-6 horas mais o tempo para marinar
Difícil

- ½ LEITOA CORTADA NO SENTIDO DO COMPRIMENTO

- 1 GARRAFA DE VINHO BRANCO SECO
- 5 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 2 GARRAFAS DE ÓLEO DE MILHO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Faça furos na leitoa e tempere com o vinho, o alho, sal e pimenta-do-reino – esfregue principalmente na parte de dentro. Deixe marinar por 2 horas. Cubra a carne com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 200°C, por cerca de 2h30, ou até estar macia. Coloque a leitoa sobre uma grade e seque a pele com papel-toalha, para retirar o excesso de líquido. Aqueça bem o óleo. Coloque uma luva de pano e, com uma concha, despeje o óleo quente sobre toda a pele do porco, até pururucar. Tome bastante cuidado para não se queimar durante esse processo.

ESMIUÇANDO

Foi por causa dessa receita que eu quis aprender a cozinhar. Quando Dona Altina preparava a leitoa para a ceia, os mais velhos se serviam primeiro. Só depois vinham as crianças e, na minha vez, eu ficava apenas com a carne, pois a pele pururuca que eu tanto adorava já tinha acabado. Quando comecei a cozinhar, portanto, me dei o direito de tirar umas lasquinhas assim que a pele pururucava. A origem do nome desse preparo, tão tradicional no interior de São Paulo e Minas Gerais, é controversa; pode vir de uma variação do tupi "pororoca" (estrondo).

LOMBO ASSADO



8 porções
2 horas
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- SUCO DE 1 LIMÃO
- ½ CEBOLA
- 4 DENTES DE ALHO
- 1 TALO DE SALSÃO
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 1 LOMBO DE PORCO COM CERCA DE 2KG
- SAL A GOSTO

Bata o vinho, o suco de limão, a cebola, o alho, o salsão, o alho-poró, a pimenta e sal no liquidificador ou processador. Fure o lombo com uma faca pequena e tempere com a marinada; reserve por 1 hora. Transfira para uma assadeira ou refratário com uma parte do tempero. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora, ou até ficar macio. Retire o papel e

espere dourar um pouco. Sirva com couve refogada e farofa simples.

PERNIL DE PORCO



25 porções

5 horas mais o tempo de preparo de véspera

Médio

- 2 CEBOLAS GRANDES
- 1 CENOURA GRANDE
- 4 TALOS DE SALSÃO
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ
- 5 DENTES DE ALHO
- 3 PIMENTAS DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 1 GARRAFA DE VINHO BRANCO
- 1 PERNIL DE PORCO COM CERCA DE 6 KG
- 4 FOLHAS DE LOURO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Bata a cebola, a cenoura, o salsão, o alho-poró, o alho, a pimenta-dedo-de-moça e o vinho no liquidificador ou processador. Fure o pernil com uma faca e tempere com a marinada. Junte o louro, esfregue a carne com sal e pimenta-do-reino e tempere também a marinada. Reserve por 24 horas, virando a cada 6 horas. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno 180°C por cerca de 4 horas, ou até ficar macio. Retire o papel-alumínio e asse por 30 minutos, para dourar. Retire do forno, fatie e sirva. Aproveite o que ficou grudado na assadeira e faça um molho para servir com a carne.

ESMIUÇANDO

Um dos cortes mais saborosos do porco costuma ser preparado nas ceias de Natal – mas depois pode se transformar em várias coisas, desde um sanduíche e um arroz de forno até uma carne desfiada. Geralmente ganha ainda mais sabor nessa transformação, por causa da marinada.

PORCO NA LATA



8 porções

4 horas

Fácil

- 1 KG DE PERNIL DE PORCO DESOSSADO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 KG DE BANHA DE PORCO
- 3 FOLHAS DE LOURO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne em cubos e tempere com o alho, sal e pimenta-do-reino. Aqueça 1 colher (sopa) de banha e sele o pernil de todos os lados; transfira para uma assadeira funda. Derreta a banha restante e despeje sobre o porco, até cobrir (a carne precisa ficar submersa). Acrescente o louro e asse em forno preaquecido a 100°C por 3 a 4 horas, até ficar bem macio. Espere esfriar e armazene na própria banha – ou sirva assim que tirar do forno.

ESMIUÇANDO

Não são apenas os franceses que têm o confit – o de pato é o mais tradicional. Por aqui, herdamos o método de conservação dos alimentos em banha a partir dos portugueses. Preparando as partes do porco em sua própria gordura para depois armazená-la em latas, era possível guardar o alimento por muitos dias sem refrigeração. Mesmo com a invenção da geladeira, a técnica se manteve em campos e fazendas e se estendeu inclusive à galinha.

QUIRERA COM SUÃ

12 porções

1 hora mais o tempo para hidratar

Fácil

- 500 G DE QUIRERA (CANJIQUINHA)
- 2 KG DE COSTELINHA DE PORCO
- 2 KG DE SUÃ EM PEDAÇOS MÉDIOS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 6 DENTES DE ALHO PICADOS

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- SAL A GOSTO

Lave a quirera e deixe de molho por 30 minutos. Cozinhe por 40 minutos a 1 hora, mexendo de vez em quando; se necessário, acrescente mais água. Tempere a costelinha e o suã com suco de limão e sal. Em outra panela, aqueça o óleo e doure a carne aos poucos. Junte a cebola e o alho, refogue, cubra com água e cozinhe por 40 minutos. Acrescente a quirera e o caldo de carne, acerte os temperos e sirva imediatamente.

QUIRERA LAPEANA

4 porções

50 minutos

Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUIRERA (CANJIQUINHA)
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 KG DE CARNE DE PORCO (COSTELINHA FRESCA OU DEFUMADA)
- 2 CEBOLAS MÉDIAS PICADAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- SALSINHA E CEBOLINHA-VERDE PICADAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave a quirera e deixe de molho por cerca de 30 minutos. Aqueça o óleo e frite a carne de porco até dourar. Acrescente a cebola e o alho e refogue, para dourar. Cubra com água e cozinhe até a carne ficar macia. Acrescente a quirera e cozinhe em fogo baixo, mexendo. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Quando a quirera estiver cozida e al dente, junte as ervas e sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

Até pouco tempo atrás, a quirera (canjiquinha em Minas Gerais ou xerém no Nordeste) era vendida nos grandes supermercados como ração para animais. Mas esse milho grosso moído que servia para engordar os porcos hoje está presente em vários clássicos da culinária mineira ou sertaneja. Essa receita, em particular, vem do interior do Paraná, um antigo caminho de tropeiros que faziam a rota entre o Rio Grande do Sul e São Paulo.

SARAPATEL



6 porções
2h40
Médio

- 1,2 KG DE MIÚDOS DE PORCO (FÍGADO, BOFE, LÍNGUA E CORAÇÃO)
- 3 LIMÕES
- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 1 PIMENTÃO AMARELO
- ½ MAÇO DE HORTELÃ
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE
- ½ MAÇO DE COENTRO
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- 2 DENTES DE ALHO
- 3 TOMATES
- 4 PIMENTAS-DE-CHEIRO

- 4 FOLHAS DE LOURO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE COMINHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO EM CUBOS
- SAL A GOSTO

Lave bem os miúdos e deixe de molho em suco de limão. Pique os pimentões, a hortelã, a cebolinha, o coentro, a cebola, o alho, o tomate, a pimenta-de-cheiro, o louro e o cominho – reserve um pouco das ervas para finalizar o prato. Misture os ingredientes picados aos miúdos. Em uma panela funda, aqueça o óleo e refogue o toucinho. Junte os miúdos e o tempero, refogando muito bem. Cubra com água e cozinhe por cerca de 2 horas em fogo médio; se necessário, acrescente mais água. Sirva com arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta (receita a seguir).

MOLHO DE PIMENTA

1 litro

10 minutos

Fácil

- 150 G DE PIMENTA-DE-CHEIRO EM CONSERVA
- 150 G DE PIMENTA-MALAGUETA EM CONSERVA
- 150 G DE PIMENTA-CUMARI EM CONSERVA
- 800 ML DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM

Escorra bem as pimentas e bata no liquidificador ou no processador com o azeite. Manter na geladeira, pois não se trata de uma conserva.

ESMIUÇANDO

Chegou até nós pela cozinha do Alto Alentejo, região de Portugal. O ensopado forte é comum tanto no Nordeste, servido com arroz branco e farinha de mandioca, quanto no Norte. Guarda muitas semelhanças com o sarrabulho, um pouco mais complexo, que ainda utiliza as vísceras de outros animais, como carneiro e até tartaruga.

VIRADO À PAULISTA



2 porções

2 horas, mais o tempo para marinar

Médio/difícil

- 2 BISTECAS GRANDES COM 1½ DEDO DE ALTURA
- ¼ CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ¼ PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 200 G DE BARRIGA DE PORCO
- 2 LINGUIÇAS TOSCANAS FRESCAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO COZIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA

- 1 BANANA-NANICA
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 OVO BATIDO
- 3 COLHERES (SOPA) DE FUBÁ
- 1 MAÇO DE COUVE CORTADO EM TIRAS
- 2 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere as bistecas com sal e pimenta-do-reino. No liquidificador ou no processador, bata a cebola, metade dos dentes de alho, a pimenta-dedo-de-moça e o vinho; espalhe essa marinada sobre a carne e reserve por 1 hora. Tempere a barriga de porco com sal e pimenta-do-reino, esfregando bem; leve ao forno a 180°C por 40 minutos, ou até dourar; reserve. Em uma panela aquecida, sele as bistecas (reserve o líquido da marinada) e a linguiça. Transfira para uma assadeira e reserve. Na mesma panela, coloque e refogue a marinada; diminua o fogo e junte o feijão. Acerte o tempero e acrescente a farinha de mandioca, mexendo para não empelotar; cozinhe um pouco e reserve. Corte a banana ao meio e empane na farinha de trigo, no ovo e no fubá; frite por imersão em óleo quente e reserve. Corte a barriga de porco assada em cubos e frite por imersão; retire e escorra quando os torresmos estiverem dourados. Asse as carnes por 10 minutos. Refogue o alho restante em um fio de óleo de milho e junte a couve; espere murchar um pouco, tempere com sal e reserve. Frite os ovos na manteiga. Sirva as bistecas e a linguiça com o virado (feijão), o torresmo, a banana frita, a couve, o ovo frito e arroz branco.

ESMIUÇANDO

Surgiu entre os bandeirantes que saíam de São Paulo para colonizar o interior, em direção a Minas Gerais. Nos restaurantes de São Paulo, tem dia próprio para aparecer nos cardápios de almoço: segundas-feiras.

CARNES DE CARNEIRO E CABRITO

CARNEIRO GUISADO

4-6 porções
40 minutos mais o preparo de véspera
Fácil

- 1,5 KG DE PERNIL DE CARNEIRO
- 5 DENTES DE ALHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA
- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 3 TOMATES
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE PIMENTA-DE-CHEIRO
- 1 MAÇO DE CHEIRO-VERDE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO EM GRÃOS A GOSTO

Na véspera, limpe o carneiro, corte em cubos grandes e tempere com 2 dentes de alho amassados, o vinagre, sal e pimenta-do-reino em grãos. Deixe marinando, na geladeira, de um dia para o outro. Aqueça o óleo e refogue o alho restante, a cebola, o pimentão, o tomate e a pimenta-de-cheiro, até dourar. Junte o carneiro e a marinada. Misture bem, cubra com água e cozinhe, em panela tampada, por 20 minutos. Quando estiver completamente cozido, polvilhe o cheiro-verde e sirva.

ESPINHAÇO DE OVELHA

6 porções
1h20 mais o tempo para marinar
Médio

- 1 ESPINHAÇO DE OVELHA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE BANHA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA
- CHEIRO-VERDE PARA DECORAR

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte o espinhaço de ovelha nas juntas e tempere com sal e pimenta-do-reino; mantenha na geladeira por 4 horas. Doure a cebola e o alho na banha. Junte o espinhaço, cubra com 2 xícaras (chá) de água e cozinhe por cerca de 1 hora em fogo baixo. Se o líquido secar, acrescente um pouco mais, para manter o mínimo de 3 dedos de água na panela. Retire do fogo e misture a farinha de mandioca aos poucos, sem parar de mexer. Finalize com o cheiro-verde e sirva quente.

BODE ASSADO

4 porções

40 minutos mais o preparo de véspera

Médio

- 500 G CARNE DE BODE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Retalhe a carne de bode já limpa, tempere com sal e pimenta-do-reino e coloque para secar, à sombra, de um dia para o outro. Grelhe em um braseiro por cerca de 15 minutos de cada lado. Sirva quente.

ESMIUÇANDO

Apesar de muito apreciada no Nordeste, a carne marcante do bode sofre preconceito no resto do país. Em Petrolina (PE), existe até um Bodódromo, área com restaurantes especializados em receitas que vão muito além da buchada, feita apenas com as vísceras cozidas. No Sul e no Sudeste, o mesmo bicho é consumido com outro nome: cabrito.

BODE GUISADO

4 porções

40 minutos

Médio

- 600 G DE CARNE DE BODE EM CUBOS MÉDIOS
- 50 ML DE CACHAÇA
- ½ COLHER (SOPA) DE COLORAU

- 1 COLHER (SOPA) DE ALECRIM
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE ALHO TRITURADO
- 1 CEBOLA EM CUBOS PEQUENOS
- 1 TOMATE EM CUBOS PEQUENOS
- 1 PIMENTÃO VERDE EM CUBOS PEQUENOS
- SAL A GOSTO

Mantenha a carne em uma marinada feita com a cachaça, o colorau e o alecrim por cerca de 10 minutos. Retire e tempere com sal. Aqueça o óleo e doure os pedaços de bode por igual. Acrescente o alho, a cebola, o tomate, o pimentão e 1 xícara (chá) de água. Cozinhe por cerca de 25 minutos e sirva quente.

BUCHADA DE BODE



6 porções
4-5 horas
Médio

- 2 KG DE VÍSCERAS DE BODE (MIÚDOS E BUCHO)
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SANGUE DE BODE
- 1 CEBOLA PICADA
- 5 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- ½ PIMENTÃO AMARELO PICADO
- ½ PIMENTÃO VERMELHO PICADO

- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO
- ¼ MAÇO DE HORTELÃ PICADO
- 2 PIMENTAS DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES E PICADAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE COMINHO
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave muito bem os miúdos (coração, fígado etc) e o bucho em água corrente e suco de limão. Ferva por 5 minutos, retire do fogo e lave novamente em água corrente e suco de limão. Pique os miúdos e mantenha o bucho inteiro. Junte os miúdos com o sangue, a cebola, o tomate, os pimentões, o alho, o vinagre, o toucinho, a hortelã e a pimenta-dedo-de-moça. Misture e tempere com sal, pimenta-do-reino e cominho. Recheie o bucho e costure com linha e agulha, para selar bem. Cubra com água, acrescente o colorau e cozinhe por 3 a 4 horas, em panela tampada. Quando estiver cozido, retire o bucho e faça um pirão com o caldo e a farinha de mandioca. Sirva quente.

COSTELA DE BODE

20 porções
1 hora
Médio

- 2 KG DE COSTELA DE BODE EM PEDAÇOS MÉDIOS
- ½ LIMÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ PIMENTÃO EM CUBOS PEQUENOS
- 2 TOMATES EM CUBOS PEQUENOS
- 6 DENTES DE ALHO PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- ½ MAÇO DE COENTRO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA
- SAL, COMINHO E COLORAU A GOSTO

Escalde a carne em água com o limão. Escorra e lave em água corrente, retirando o excesso de gordura. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue o pimentão, o tomate, o alho e a cebola. Junte a carne, tempere com sal, cominho e colorau, refogue e cubra com água. Cozinhe por 25 minutos. Acrescente o coentro e a cebolinha. Sirva quente.

CABRITO GUISADO COM BATATA

8 porções

1h10 mais o preparo de véspera

Médio

- 1 KG DE CABRITO LIMPO EM CUBOS MÉDIOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE VINHO TINTO
- 3 DENTES DE ALHO EM LASCAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE BANHA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE BACON EM CUBOS MÉDIOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 TOMATES EM CUBOS
- 1 CENOURA EM CUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE POLPA DE TOMATE
- 8 BATATAS PEQUENAS DESCASCADAS E CORTADAS AO MEIO
- HORTELÃ A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Deixe a carne por 12 horas em uma marinada feita com o vinho, o alho, a hortelã, sal e pimenta-do-reino. Escorra bem e reserve a marinada. Derreta a banha e doure o cabrito de todos os lados por cerca de 5 minutos. Junte o bacon e deixe dourar. Polvilhe a farinha e mexa para envolver os cubos de carne. Acrescente a cebola, o tomate e a cenoura; refogue por 5 minutos e adicione a marinada e a polpa de tomate. Cubra com água e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos. Junte a batata, cozinhe por 15 minutos e sirva quente.

AVES

FRANGO CAIPIRA COM PEQUI

6 porções

1h30

Médio

- 1 FRANGO CAIPIRA CORTADO NAS JUNTAS
- 1 PIMENTÃO EM FATIAS
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 300 G DE PEQUI INTEIRO E DESCASCADO
- 200 G DE BACON PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Misture o frango com o pimentão, a cebola, o tomate e o alho; tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte 2 xícaras de água e cozinhe até secar completamente. Em outra panela, aqueça o óleo e doure o pequi e o bacon. Retire o excesso de gordura e acrescente o frango. Adicione o vinagre e 5 xícaras (chá) de água à panela em que o frango foi cozido; aqueça, mexendo bem, para obter um caldo aromático. Cubra a carne com esse caldo e acerte o tempero. Tampe e cozinhe até ficar macio. Finalize com a cebolinha e sirva.

FRANGO CHEIO



4-6 porções
2h30
Fácil

- 5 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL EM TEMPERATURA AMBIENTE
- RASPAS DE 1 LARANJA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA BEM PICADA
- 1 FRANGO INTEIRO

PARA A FAROFA

- 300 G DE MOELA
- 150 G DE FÍGADO DE GALINHA
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Misture a manteiga com as raspas de laranja, a salsinha, sal e pimenta-do-reino. Com os dedos, descole cuidadosamente a carne e a pele do frango e passe a manteiga temperada por dentro da pele nos peitos, sobrecoxas, coxas e onde mais conseguir. Espalhe também dentro da ave e um pouco por cima. Reserve enquanto prepara a farofa. Limpe a moela e o fígado e pique separadamente.

Tempere com sal e pimenta-do-reino. Refogue a cebola e o alho em 1 colher (sopa) de manteiga. Junte a moela, refogue um pouco e cubra com água. Quando estiver cozido, espere o líquido reduzir e acrescente o fígado com a manteiga restante. Refogue e, quando estiver no ponto, adicione a azeitona e as farinhas. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsinha. Recheie o frango com a farofa (deve sobrar um pouco), cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Tire o papel e asse por mais 10 minutos. Sirva o frango com a farofa que restou.

FRANGO COM CATUPIRY

6 porções
1 hora
Médio

- 1 KG DE SOBRECOXA OU PEITO DE FRANGO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO CREMOSO (CATUPIRY)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BATATA PALHA
- SAL A GOSTO

Cozinhe o frango com água e sal; escorra e desfie. Aqueça o azeite, doure a cebola e acrescente a carne. Refogue, junte o molho de tomate, tempere com sal e deixe apurar. Transfira para um refratário, espalhe o catupiry por cima do frango e cubra com o queijo parmesão. Leve ao forno preaquecido a 210°C por cerca de 10 minutos, para gratinar. Cubra com a batata palha e sirva quente.

FRANGO COM QUIABO



6 porções
1h30
Fácil

- 1 FRANGO INTEIRO CORTADO NAS JUNTAS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 4 DENTES DE ALHO ESPREMIDOS
- 1 KG DE QUIABO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 4 TOMATES PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o frango com o suco de limão, 2 dentes de alho, sal e pimenta-do-reino. Reserve na geladeira por 30 minutos. Lave bem os quiabos e quebre a ponta para ver se estão bons. Arranque os cabinhos, seque os quiabos e corte em três partes do mesmo tamanho. Aqueça o óleo e sele o frango, primeiro com a pele

para baixo e depois do outro lado; doure bem. Retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho restante, o tomate e o colorau, até murchar. Junte o quiabo e refogue até perder a baba; retire e reserve. Recoloque o frango na panela, cubra com água e cozinhe até ficar macio. Adicione o tomate, cozinhe por 5 minutos e sirva em seguida – tradicionalmente, acompanha angu de milho-verde.

ESMIUÇANDO

Incluir quiabo - e não batatas, mais comuns no ensopado de frango - é hábito mineiro registrado desde o século 18. O angu casa com a consistência viscosa e quase pastosa da hortaliça quando refogada.

FRANGO NA CERVEJA



6 porções

1h30 mais o tempo para marinar

Fácil

- 6 COXAS COM SOBRECOXA DE FRANGO
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- ½ CENOURA PICADA
- 2 TALOS DE SALSÃO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO PICADO
- 3 LATAS DE CERVEJA LAGER
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Separe as coxas das sobrecoxas e coloque em uma vasilha. Junte todos os outros ingredientes e deixe marinar por pelo menos 4 horas. Transfira a carne, as hortaliças, o toucinho e um pouco da cerveja para uma assadeira. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 1 hora. Retire o papel-alumínio e deixe dourar um pouco. Sirva imediatamente.

FRICASSÊ DE FRANGO COM LEITE DE COCO

5 porções

30 minutos

Médio

- 2 PEITOS DE FRANGO CORTADOS EM CUBOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO ESPREMIDOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 100 G DE BATATA PALHA
- NOZ-MOSCADA A GOSTO
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL A GOSTO

Tempere o frango com sal e noz-moscada. Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte o frango e frite, sem mexer muito, até dourar. Acrescente o leite de coco e o creme de leite; cozinhe até o frango ficar macio. Acerte o tempero e

finalize com o cheiro-verde e a batata palha. Sirva com arroz branco.

EMPADÃO GOIANO



4-6 porções

3 horas

Médio/difícil

PARA A MASSA

- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- 300 G DE BANHA OU MANTEIGA SEM SAL
- 2 OVOS E 1 GEMA

PARA O RECHEIO

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA

- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 2 GOMOS DE LINGUIÇA FRESCA (RECEITA A SEGUIR)
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE FRANGO COZIDO EM CUBINHOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE TOMATE
- 1 GUARIROBA COZIDA EM PEDAÇOS PEQUENOS
- 3 OVOS COZIDOS EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO MEIA CURA EM CUBINHOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Para a massa, faça uma farofa com a farinha e a banha. Junte os ovos inteiros (reserve a gema) e, aos poucos, incorpore ½ copo (americano) de água com sal. A massa estará no ponto quando desgrudar das mãos e ficar bem macia. Deixe descansar por 1 hora, fora da geladeira, enquanto prepara o recheio. Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o tomate, até murchar. Junte a linguiça sem pele e mexa até ficar cozida. Acrescente o frango e o extrato de tomate. Misture e adicione a guariroba, o ovo, o queijo, a azeitona e a salsinha. Prove, acerte o tempero e espere esfriar. Abra dois terços da massa com um rolo de macarrão (coloque filme plástico por cima, para não grudar) e forre o fundo e as laterais de uma panela de barro com 15 cm de diâmetro. Recheie e cubra com a massa restante, também aberta. Com as aparas, faça uma borda sobre a beirada da tampa, para cobrir eventuais falhas. Pincele com a gema e leve ao forno 180°C por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

LINGUIÇA ARTESANAL

12 unidades

2-3 horas

Difícil

- 1 KG DE PERNIL DE PORCO DESOSSADO
- 1 KG DE LOMBO DE PORCO
- 4 DENTES DE ALHO MOÍDOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- TRIPAS, PARA RECHEAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Você precisa de um funil para encher as linguiças. O ideal é trabalhar com um moedor de carne, que, além de triturar os ingredientes, ajuda no momento de rechear as tripas. Deixe as tripas de molho, para amolecer. Vire ao contrário e lave bem sob água corrente, para tirar a sujeira. Corte as carnes em cubos grandes, mantendo a gordura, e passe apenas uma vez no moedor com o disco mais grosso (se não tiver moedor, compre as carnes já moídas). Tempere com o alho, o vinho, sal e pimenta-do-reino (é possível variar os temperos e acrescentar, por exemplo, outros tipos de pimenta, ervas e queijo). Deixe na geladeira por 40 minutos. Durante esse período, mantenha o cilindro e a lâmina do moedor dentro de água com gelo, para ficarem bem gelados. Encaixe o funil na boca do moedor, dê um nó em uma extremidade da tripa e prenda a outra ponta no funil. Coloque as carnes aos poucos dentro do moedor e efetua uma segunda moagem ao mesmo tempo em que enche a tripa com a força do aparelho (ou encha com o próprio funil, caso não tenha aparelho). Cuidado para não deixar entrar ar dentro das tripas, ou as linguiças podem estourar na hora de grelhar. Quando encher, dê um nó na ponta da tripa e mantenha na geladeira por pelo menos 2 horas. Antes de grelhar, fure com um garfo para tirar o ar eventual e o líquido excedente.

ESMIUÇANDO

Na década de 1980, a receita ganhou o nome de "empadão" ao ser incluída no cardápio de um restaurante do Centro de Tradições Goianas, em Goiás. Hoje, extrapolou o estado e tornou-se um dos pratos mais conhecidos do Centro-Oeste. Entre os ingredientes que podem servir como recheio estão lombo de porco, pequi, linguiça e ovo cozido.

SOPA DE CAPELETE

6 a 8 porções

2 horas

Médio/difícil

- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO, MAIS UM POUCO PARA POLVILHAR
- 6 OVOS SEPARADOS
- ½ COLHER (SOPA) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 500 G DE PEITO DE FRANGO EM TIRAS
- ½ CEBOLA PICADA

- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA PICADA

Coloque a farinha na superfície de trabalho e abra uma cova no centro. Acrescente as gemas, o sal e, aos poucos, incorpore até ½ xícara (chá) de água. A massa estará no ponto quando desgrudar das mãos e ficar bem macia e elástica. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos, fora da geladeira. Enquanto isso, sele o frango no óleo de milho. Junte a cebola e o alho, refogue, cubra com bastante água e cozinhe até o frango desfiar; reserve o caldo. Abra a massa com um cilindro ou rolo de macarrão com 2 mm de espessura. Corte círculos e recheie com o frango desfiado salpicado de salsinha. Dobre a massa como se fosse um pastel e passe água nas bordas, para grudar. Junte uma ponta do pastel à outra para formar os capeletes. Acerte o tempero do caldo de cozimento do frango, que deve estar escuro. Junte as claras e leve ao fogo – as claras absorverão as impurezas do caldo, deixando o líquido translúcido. Cozinhe o capelete e sirva com o caldo quente.

ESMIUÇANDO

Hoje com nome aportuguesado, essa versão do "capeletti in brodo" italiano é um dos pratos típicos da Serra Gaúcha. Além de frango, pode ser feito com galinha caipira e acrescido de carnes como ossobuco ou ponta de peito bovino. "Comfort food" com sustância!

CANJA DE GALINHA



6 porções
30 a 40 minutos
Fácil

- 500 G DE PEITO DE FRANGO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 CENOURA EM CUBOS
- 1 BATATA EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- ½ MAÇO DE SALSINHA BEM PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte o frango em tiras compridas e tempere com o suco do limão, sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, até murchar. Junte o frango e sele bem de todos os lados, mas sem dourar muito. Cubra com água e cozinhe até ficar bem macio. Retire o frango do caldo, desfie e volte para a panela. Adicione a cenoura, a batata e o arroz; cozinhe até que tudo esteja macio. Acerte os temperos, adicione a salsinha e sirva.

ESMIUÇANDO

Quem gosta garante que uma boa canja cura desde dor de cotovelo até resfriado. A origem do prato – que chegou a ser um dos preferidos do imperador Dom Pedro II – é, vejam só, asiática. A "kanji" (em malaiala, língua falada em Kerala, no sul da Índia) foi de Goa a Portugal e de lá chegou até nós, sofrendo acréscimos e modificações. No século 18, chegou a ser servida até em refeições de gala, com ovos diluídos. Hoje em dia, graças a Jorge Benjor e às nossas avós, todo mundo sabe que "canja de galinha não faz mal a ninguém".

GALINHA À CABIDELA

6 porções

1h40

Fácil/médio

- 1 GALINHA INTEIRA CORTADA NAS JUNTAS
- SANGUE DE UMA GALINHA, TALHADO NO VINAGRE
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ COPO (AMERICANO) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1 PIMENTÃO SEM PELE E SEM SEMENTES PICADO
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- SAL A GOSTO

O ideal é comprar a galinha no dia em que será preparada e pedir para que se guarde o sangue fresco, talhado com vinagre, para compor o molho. Tempere a carne com 2 dentes de alho picados, o vinagre e sal; reserve por 30 minutos. Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho restante, o tomate, o pimentão e a pimenta-de-cheiro. Adicione a galinha com a marinada, cubra com água e cozinhe até a carne ficar macia. Junte o sangue, misture bem e deixe o molho encorpar. Acrescente as ervas, verifique o tempero e sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

Todo lugar no Brasil tem algum prato preparado com galinha, não necessariamente com frango – é o caso de vários ensopados, cozidos numa panela só. A receita mais tradicional é à cabidela (chamada assim no Nordeste), ou ao molho pardo (no Sudeste). Nos dois casos, é cozida no sangue – na versão ao

molho pardo, porém, não entra pimentão e a salsinha substitui o coentro. O tomate é opcional. Para acompanhar, arroz branco ou farinha (no Norte) e farofa (em Minas Gerais). Outros preparos da ave incluem um cozido ao próprio molho e a galinhada, feita com arroz. No quintal de minha casa, sempre havia uma galinha que era considerada a "próxima vítima".

GALINHA AO MOLHO PARDO



6 porções
1h40
Fácil/médio

- 1 GALINHA INTEIRA CORTADA NAS JUNTAS
- SANGUE DE UMA GALINHA, TALHADO NO VINAGRE
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ COPO (AMERICANO) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 6 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 2 PIMENTAS-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES E PICADAS

- 1 MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL A GOSTO

Veja as recomendações sobre o sangue do animal na receita anterior. Tempere a galinha com 2 dentes de alho picados, o vinagre e sal; reserve por 30 minutos. Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho restante, o tomate e a pimenta-dedo-de-moça. Adicione a galinha com a marinada, cubra com água e cozinhe até a carne ficar macia. Junte o sangue, misture bem e deixe o molho encorpar. Acrescente o cheiro-verde, acerte o tempero e sirva imediatamente.

GALINHA CAIPIRA AO MOLHO

6 porções
1h40
Fácil/médio

- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ COPO (AMERICANO) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- 1 GALINHA CAIPIRA CORTADA NAS JUNTAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 PIMENTAS-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES E PICADAS
- 1 MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL A GOSTO

Faça uma marinada com 2 dentes de alho picados, o vinagre e sal a gosto; tempere a galinha e reserve por 30 minutos. Aqueça o óleo e faça um refogado com a cebola, o restante do alho e a pimenta-dedo-de-moça. Junte a ave e o líquido da marinada. Cubra com água e cozinhe até a carne ficar macia. Acrescente o cheiro-verde, acerte o tempero e sirva imediatamente.

GALINHA NA LATA

8 porções
5-6 horas
Médio

- 1 GALINHA CAIPIRA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Limpe a galinha, retire e descarte os miúdos e a pele; retire e reserve a gordura. Separe nas juntas e corte o peito em pedaços; tempere com sal e pimenta-do-reino. Derreta a gordura da galinha e acomode os pedaços de carne, deixando submersos – se preciso, acrescente mais gordura. Leve ao fogo muito baixo, sem deixar ferver. Cozinhe por 5 horas, ou até que os pedaços estejam macios. Sirva quente.

GALINHADA



6 porções
1h30
Fácil

- 1 GALINHA CAIPIRA CORTADA NAS JUNTAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1½ COLHER (SOPA) DE CÚRCUMA EM PÓ
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ PIMENTÃO AMARELO SEM PELE PICADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a galinha com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo em uma panela grande e refogue a cebola, o alho e o pimentão até murchar. Junte a cúrcuma e sele a carne, começando pelo lado da pele. Cubra com água e cozinhe por 30 minutos, sem tampa, para o caldo reduzir quase até secar. Junte o arroz, refogue um pouco e cubra com 4 xícaras (chá) de água fervente. Tempere com sal e um pouco de pimenta-do-reino e cozinhe até o arroz ficar macio. Finalize com o cheiro-verde e sirva.

GALINHADA COM PEQUI

10 porções
1 hora mais o tempo para marinar
Médio

- 1 GALINHA INTEIRA (DE PREFERÊNCIA CAIPIRA) CORTADA NAS JUNTAS
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTA-MALAGUETA OU DE-CHEIRO SEM SEMENTES E PICADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AÇAFRÃO EM PÓ
- 12 PEQUIS EM PEDAÇOS
- 2 CENOURAS PICADAS
- 3 COPOS (AMERICANOS) DE ARROZ
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL A GOSTO

Tempere a galinha com o alho, a pimenta-malagueta, sal e pimenta-do-reino; reserve por 30 minutos. Aqueça o óleo e refogue a cebola com o açafrão. Junte a carne e doure de todos os lados. Cubra com água e cozinhe em fogo alto. Quando secar, acrescente o pequi e a cenoura; doure um pouquinho. Adicione o arroz e frite. Adicione água fervente até cobrir os ingredientes em um dedo, diminua o fogo e cozinhe até o arroz ficar macio. Acerte o tempero, decore com cheiro-verde e sirva imediatamente.

VATAPÁ DE GALINHA



8 porções
3 horas
Fácil

- 6 PÃES FRANCESES
- 1 LITRO DE LEITE
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) E 1 COLHER (CHÁ) DE COLORAU
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ PIMENTÃO SEM PELE PICADO
- 1 PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Para a base do creme, umedeça os pães em metade do leite; deixe de molho até desmanchar. Cozinhe o leite restante, o leite de coco, os pães e 1 colher (sopa) de colorau por cerca de 1h30-2 horas, até encorpar bastante. Bata no liquidificador, para ficar homogêneo; reserve. Aqueça o azeite com 1 colher

(chá) de colorau e refogue a cebola, o alho e o pimentão. Junte o frango e tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture o frango ao creme e cozinhe por 15 minutos. Finalize com o coentro e a cebolinha.

XINXIM DE GALINHA



8-10 porções
2h30
Fácil/médio

- 1 GALINHA INTEIRA (2 A 3 KG)
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CAMARÃO SECO LIMPO E DESSALGADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMENDOIM TORRADO E SEM PELE
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Corte a galinha nas juntas e tempere com suco de limão, o alho e sal, esfregando bem; reserve por 30 minutos. Bata a cebola, o camarão e o amendoim no liquidificador. Aqueça o azeite de dendê e refogue essa pasta até

amolecer. Junte a galinha e refogue bem. Cubra com água e cozinhe sem tampa, para obter um pouco de molho (se necessário, acrescente mais água). Quando a galinha estiver cozida, misture o coentro e sirva.

ESMIUÇANDO

Nos rituais religiosos do candomblé, é uma receita apreciada por Oxum, segunda mulher de Xangô. Quando feito para ela, o xinxim é preparado de um modo especial, com ovos. Nas casas, a receita também pode levar carne de boi ou miúdos.

GALETO COM POLENTA FRITA



2 porções
1h15 mais o preparo de véspera
Fácil

1 GALETO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- RAMOS DE TOMILHO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

POLENTA
- 2 COLHERES (CHÁ) DE MANTEIGA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Tempere o galeto com sal, pimenta-do-reino, tomilho e o vinho branco. Deixe marinar de um dia para o outro. Transfira para um refratário, despeje a marinada por cima e cubra com papel-alumínio. Asse em forno moderado (170°C a 190°C) por cerca de 1 hora, regando com o caldo durante esse tempo. Retire o papel-alumínio e asse por mais 15 minutos, até dourar.

Enquanto o galeto assa, prepare a polenta. Aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho. Junte 6 xícaras (chá) de água e espere ferver. Diminua o fogo e junte o fubá aos poucos, enquanto mexe vigorosamente com um batedor de arame. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, sem parar de mexer. Retire do fogo, tempere com sal e transfira para um refratário de 35 cm x 23 cm. Quando amornar, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos, ou até firmar. Corte a polenta em pequenos retângulos e frite em óleo quente por 5 minutos, até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva com o galeto.

ESMIUÇANDO

Galeto é o frango jovem, em italiano, que teria sido introduzido na região Sul do Brasil pelos imigrantes que vieram da Itália. As aves são abatidas com menos de meio quilo, no primeiro mês de vida. A guarnição de polenta frita caracteriza o prato, tradicional em restaurantes de Porto Alegre e da Serra Gaúcha.

ARROZ DE CAPOTE (GALINHA D’ANGOLA)

6 porções
3h30
Médio

- 1 CAPOTE GRANDE CORTADO EM PEDAÇOS NAS JUNTAS
- 1 LIMÃO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PITADA DE COMINHO
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- ½ CEBOLA PICADA
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE PICADO
- 3 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE URUCUM
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave o capote com suco de limão e deixe por pelo menos 1h30 descansando em uma marinada feita com 2 dentes de alho, o cominho, a pimenta-dedo-de-moça, o vinagre, sal e pimenta-do-reino. Refogue a cebola, o pimentão, a pimenta-de-cheiro e o alho restante no azeite de urucum. Junte a ave, frite de todos os lados, cubra com água morna e cozinhe, na panela tampada, até o capote ficar macio. Acrescente o arroz e, se necessário, cubra com mais água morna. Tempere com sal e cozinhe até ficar macio. Salpique o coentro e o cheiro-verde antes de servir. (Em algumas versões da receita, o arroz frita bem e gruda no fundo da panela antes de ser cozido. Dessa maneira, fica crocante e absorve bem o sabor do capote. Para servir, basta raspar o fundo da panela.)

ESMIUÇANDO

O capote (também conhecido como galinha d’angola ou galinha-do-mato) tem uma carne rígida, de sabor marcante. No Piauí, a ave de origem africana se sobressai em uma série de receitas típicas que estão entre as marcas mais originais da cozinha piauiense: ao molho, frito ou refogado no urucum e acrescido de arroz.

CAPOTE AO MOLHO



6 porções
3h30
Médio

- 1 CAPOTE GRANDE CORTADO EM PEDAÇOS NAS JUNTAS
- 1 LIMÃO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PITADA DE COMINHO
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
- ½ CEBOLA PICADA
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM CASCA PICADO
- 3 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE URUCUM
- ÁGUA PARA COZINHAR O CAPOTE
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO PRETA A GOSTO

Lave o capote com suco de limão e deixe por pelo menos 1h30 em uma marinada feita com 2 dentes de alho, o cominho, a pimenta-dedo-de-moça, o vinagre, sal e pimenta-do-reino. Refogue a cebola, o pimentão, a pimenta-de-

cheiro e o alho restante no azeite de urucum. Junte a ave, sele de todos os lados, cubra com água morna e cozinhe, na panela tampada, até o capote ficar macio. Finalize com o coentro e o cheiro-verde. Sirva com arroz.

CAPOTE FRITO

5 porções
50 minutos
Médio

- 1 CAPOTE CORTADO EM PEDAÇOS
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 1 DENTE ALHO PICADO
- 2 TOMATES EM CUBOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1½ COPO DE FARINHA DE MANDIOCA
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a ave com sal e pimenta-do-reino. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o tomate no óleo de milho; junte o capote. Cubra com água e, quando estiver cozido, deixe o líquido secar, até dourar a ave. Junte cheiro-verde e a farinha, doure por mais 3 minutos e sirva.

MARRECO ASSADO COM REPOLHO ROXO



8 porções
3 horas mais o tempo para marinar
Médio

- 1 MARRECO INTEIRO SEM OS MIÚDOS
- 1 GARRAFA DE VINHO BRANCO SECO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ CENOURA GROSSEIRAMENTE PICADA
- 2 TALOS DE SALSÃO GROSSEIRAMENTE PICADOS
- ½ CEBOLA GROSSEIRAMENTE PICADA E ½ CEBOLA EM TIRAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ REPOLHO ROXO EM TIRAS
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Deixe o marreco por pelo menos 4 horas em uma marinada feita com o vinho, o alho, a cenoura, o salsão, a cebola picada, sal e pimenta-do-reino; vire a ave na metade do tempo. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a

180°C por cerca de 2 horas. Retire o papel-alumínio e asse por mais 20 minutos, até dourar. Para acompanhar, refogue a cebola em tiras na manteiga e junte o repolho; deixe soltar um pouco do líquido. Acrescente os cravos-da-índia e cozinhe um pouco em fogo baixo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e sirva com o marreco.

ESMIUÇANDO

Faz parte do receituário da colônia alemã do Vale do Itajaí, em Santa Catarina. Tradicionalmente, o prato aproveita todos os miúdos como ingredientes do recheio.

PATO NO TUCUPI



2 porções

1 hora mais o tempo para marinar

Fácil

- 2 COXAS COM SOBRECOXA DE PATO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO-DO-PARÁ AMASSADAS
- ¼ MAÇO DE FOLHAS DE JAMBU COM FLOR
- 1 COLHER (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- ¼ CEBOLA PICADA
- 1 LITRO DE TUCUPI
- 4 FOLHAS DE CHICÓRIA-DO-PARÁ

Deixe o pato por 1 hora em uma marinada feita com o vinho, 1 dente de alho, a pimenta e um pouco de sal. Afervente as folhas de jambu e reserve. Aqueça o azeite e sele o pato, começando com o lado da pele para baixo. Junte a cebola e o alho restante e refogue até murchar. Acrescente o tucupi e cozinhe por 40 minutos, ou até o pato ficar bem macio. Adicione o jambu e a chicória; ferva por 10 minutos. Sirva com farinha d’água e arroz branco.

ESMIUÇANDO

Assim como muitos outros clássicos da cozinha brasileira, o pato no tucupi nasceu em uma festa popular e foi adentrando as casas também em outras ocasiões ao longo do ano. Nesse caso, a festa era o Círio de Nazaré, a maior manifestação católica do país, que todo mês de outubro leva mais de 1 milhão de pessoas às ruas de Belém, no Pará, em devoção a Nossa Senhora. O esforço dos romeiros é tamanho que, antes de começar a procissão, padrinhos oferecem a seus afilhados um pato no tucupi especial. Nessa receita, usamos coxas e sobrecoxas; no Pará, é tradicionalmente feito com todas as partes do pato, ou com a ave inteira.

PERU ASSADO

15 porções

1h30 mais o tempo para marinar

Fácil

- 1 PERU DE 3,5 KG
- 1 CEBOLA GROSSEIRAMENTE PICADA
- 1 CENOURA GROSSEIRAMENTE PICADA

- 1 TALO DE SALSÃO GROSSEIRAMENTE PICADO
- 10 FOLHAS DE LOURO
- 10 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 MAÇO DE TOMILHO PICADO
- 1 MAÇO DE ALECRIM PICADO
- 4 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO
- 6 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 5 COLHERES (CAFÉ) DE PÁPRICA DOCE
- FAROFA DE MIÚDOS, PARA RECHEAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 2 LITROS DE ÁGUA FILTRADA

Coloque o peru em uma assadeira grande com a cebola, a cenoura, o salsão, o louro, o alho e as ervas. Faça uma marinada com o vinho, a manteiga, o vinagre, a páprica e sal. Espalhe por dentro e por fora da ave e mantenha na geladeira por 24 horas. No dia seguinte, prepare a farofa de miúdos. Recheie o peru com a farofa, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e asse por mais 30 minutos, para dourar.

PEIXES

ANCHOVA NA BRASA

2 porções
30 minutos
Médio

- 1 ANCHOVA COM 1 KG
- AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- RODELAS DE LIMÃO A GOSTO
- SAL

Acenda a churrasqueira com antecedência. Abra o peixe, limpe sem retirar as

escamas e lave. Coloque a anchova aberta sobre a grelha da churrasqueira, pincele com azeite e polvilhe o sal. Grelhe com as escamas viradas para baixo por cerca de 20 minutos. Quando estiver assada, vire para dourar do outro lado. Sirva com rodelas de limão.

AZUL-MARINHO



6 porções
1 hora
Fácil/médio

- 900 G DE TAINHA EM POSTAS
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 6 BANANAS-DA-TERRA BEM VERDES
- 4 TOMATES SEM CASCA EM CUBOS
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ¼ MAÇO DE ALFAVACA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e suco de limão. Em uma panela de ferro, aqueça o

azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a banana-da-terra cortada no comprimento e depois ao meio. Acrescente 1 litro de água e cozinhe até a banana ficar macia – nesse momento, o líquido já deve estar azulado. Tire a fruta e metade do caldo; reserve. Adicione o tomate e as ervas e cozinhe o peixe no caldo da panela, tomando cuidado para não passar do ponto. Quando estiver cozido, retire o peixe e, com metade do caldo, faça um pirão adicionando aos poucos a farinha de mandioca e mexendo sem parar. Sirva o peixe com o pirão.

ESMIUÇANDO

O peixe pode variar segundo a oferta: salgado e seco, fresco e firme, tainha ou bagre, robalo, garoupa ou pescada amarela. O que não muda nunca é a banana-da-terra, bem verde – é ela que deixa a receita azulada por uma curiosa reação química com a panela de ferro, durante o cozimento.

BACALHOADA



6 porções

1 hora mais o tempo para dessalgar

Fácil

- 1,5 KG DE LOMBO DE BACALHAU SALGADO
- 4 BATATAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 1 PIMENTÃO AMARELO EM RODELAS
- 2 TOMATES EM RODELAS
- 1 CEBOLA EM RODELAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PRETA
- SAL A GOSTO

Dessalgue o bacalhau por pelo menos 24 horas, trocando a água com

frequência e experimentando o peixe, para verificar o sabor. Cozinhe a batata (com ou sem casca) e corte em rodelas. Coloque o peixe em uma assadeira ou refratário, cubra com papel-alumínio, regue com metade do azeite e leve ao forno 180°C por 10 minutos. Distribua a batata, o pimentão, o tomate, a cebola e a azeitona sobre o bacalhau. Regue com o azeite restante, cubra com papel-alumínio e volte ao forno por 20 minutos; retire o papel nos 5 minutos finais. Sirva com arroz branco. Outras versões da bacalhoada podem incluir ovos cozidos, por exemplo. O prato também pode ser feito com bacalhau desfiado, para aproveitar as aparas do lombo.

ESMIUÇANDO

A bacalhoada da Sexta-feira Santa já é uma tradição brasileira. Preparado dessa forma – e apenas na Páscoa –, era o único peixe que meu pai e meus irmãos comiam, pois não estavam acostumados aos pescados. Em Portugal, país que consome um quarto do bacalhau vendido no mundo, há inúmeras receitas com o ingrediente. Muitas delas vieram e permanecem com força no Brasil, especialmente no Rio de Janeiro.

CALDEIRADA DE PEIXE

8 porções
40 minutos
Médio

- 1 KG DE PEIXE (FILHOTE OU TUCUNARÉ) EM PEDAÇOS GRANDES
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 15 BATATAS-BOLINHA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CABEÇA DE ALHO AMASSADO
- 3 CEBOLAS PICADAS
- 5 TOMATES SEM SEMENTES EM PEDAÇOS GRANDES
- ½ MAÇO PEQUENO DE COENTRO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE PIMENTA-DE-CHEIRO PICADA
- ½ MAÇO PEQUENO DE CHEIRO-VERDE
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e o suco de limão. Cozinhe a batata, escorra e reserve. Aqueça o azeite e refogue o alho e 1 cebola picada, até dourar. Junte o peixe e

o cheiro-verde. Refogue um pouco, cubra com água fervente até dois dedos acima do peixe e acrescente a batata, o tomate e a cebola restante. Cozinhe por 20 minutos e sirva com o caldo quente, polvilhado de coentro e pimenta-de-cheiro. Para fazer caldeirada de tambaqui, tempere o peixe com sal e o suco de 3 limões; reserve por 30 minutos. Proceda da mesma maneira e, no final do preparo, acrescente 6 ovos cozidos cortados ao meio.

ESMIUÇANDO

Alimentos facilmente disponíveis são a base da caldeirada, receita com ingredientes variáveis e que, assim como os cozidos, é uma forma de "fazer render" a mistura. Na Amazônia, são comuns as caldeiradas de filhote, tambaqui e tucunaré, peixes característicos da região, mas que também se distribuem pelos rios de água doce mais ao sul. Em alguns lugares, como o Maranhão, são acrescentados ovos cozidos.

CALDEIRADA PARAENSE



6 porções
1h20 minutos

Fácil

- 1,2 KG DE FILHOTE EM POSTAS
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA EM CUBOS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBOS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE EM CUBOS
- ½ PIMENTÃO VERDE SEM PELE EM CUBOS
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS
- 2 LITROS DE TUCUPI
- ¼ MAÇO DE JAMBU DESFOLHADO
- ¼ MAÇO DE ALFAVACA PICADO
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- 3 OVOS COZIDOS
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e o suco de limão; reserve por 10 a 15 minutos. Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o tomate e os pimentões. Junte a pimenta-de-cheiro e o tucupi. Quando ferver, acrescente o jambu e cozinhe um pouco. Adicione o peixe e, quando a carne estiver cozida, junte a alfavaca, o cheiro-verde e o ovo. Acerte o tempero e sirva.

COSTELA DE PACU

10 porções
20 minutos mais o tempo para marinar
Fácil

- 1 PACU LIMPO COM CERCA DE 3 KG
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 4 OVOS BATIDOS
- FARINHA DE MANDIOCA OU FUBÁ, PARA EMPANAR
- ÓLEO DE MILHO (OU BANHA), PARA FRITAR
- SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte o peixe em postas e tempere com sal, pimenta-do-reino, o suco de limão e salsinha a gosto; reserve por 2 horas. Passe cada pedaço no ovo batido e, em seguida, na farinha de mandioca. Frite em óleo bem quente.

DAMORIDA



5 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE FILHOTE, PINTADO OU TAMBAQUI
- 1 COLHER (SOPA) DE PIMENTA (MISTURA DE MURUPI, DE-CHEIRO, MALAGUETA, OLHO-DE-PEIXE, CARAIMÉ) PICADA
- ½ MAÇO DE FOLHAS DE CARIRU
- 2 COLHERES (SOPA) DE TUCUPI PRETO
- BEIJU DE MANDIOCA, PARA ACOMPANHAR
- UMA PITADA DE SAL

Corte o peixe em cubos grandes. Em uma panela de barro, aqueça 2 litros de água com a pimenta e o cariru. Quando ferver, diminua um pouco o fogo e junte o peixe. Assim que estiver cozido, acrescente o tucupi e desligue. Sirva em

cumbucas, com beiju de mandioca.

ESMIUÇANDO

Em Roraima, a damorida mais tradicional não é oferecida em restaurantes, mas na casa das pessoas. Os ingredientes – peixes e pimentas – são tão importantes quanto as panelas de barro que preparam essa receita tipicamente indígena. A que você viu na foto logo no início desta receita está servida em uma panela feita pela etnia Macuxi. "Eles pegam o barro na região onde vivem, na comunidade da Raposa, no norte de Roraima", conta Denise Rohnelt Araújo, pesquisadora gastronômica que me presenteou com o lindo objeto. "Acreditam que o barro da região é o melhor, pois não racha e deixa as panelas mais fortes".

ENSOPADO DE PEIXE

6 porções
20 minutos mais o tempo para marinar
Fácil

- 700 G DE PEIXE EM POSTAS (NAMORADO, BADEJO, VERMELHO)
- 4 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- 3 TOMATES
- 1 PIMENTÃO VERMELHO
- 3 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA

Tempere as postas com sal e o suco de limão. No liquidificador, bata a cebola, o tomate, o pimentão, o coentro e sal a gosto. Misture essa pasta ao peixe e reserve por pelo menos 30 minutos. Junte 2 xícaras (chá) de água e cozinhe em panela tampada por cerca de 20 minutos, sem deixar que a carne desmanche.

ESCALDADO DE PEIXE

6 porções
30 minutos
Fácil

- 1 KG DE PEIXE EM POSTAS (ROBALO OU GAROUPA)
- SUCO DE 2 LIMÕES
- ½ KG DE QUIABO
- ½ KG DE MAXIXE
- ½ KG DE JILÓ
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 CEBOLA PICADA E 3 CEBOLAS PEQUENAS INTEIRAS
- ½ MAÇO DE COENTRO
- 6 OVOS COZIDOS
- PIMENTA-DE-CHEIRO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Lave o peixe com limão e tempere com sal. Lave o quiabo, o maxixe e o jiló. Seque bem e tire os cabinhos. Aqueça o azeite e refogue o alho com a cebola picada. Por cima, distribua o peixe e as cebolas inteiras. Tampe e cozinhe por 5 minutos. Junte o quiabo, o maxixe, o jiló e pimenta-de-cheiro. Cubra com água e cozinhe por 10 minutos. Finalize com o coentro e os ovos cozidos.

FRIGIDEIRA DE BACALHAU

8 porções

50 minutos mais o tempo para demolhar

Médio

- 1 KG DE BACALHAU
- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 CEBOLAS GRANDES PICADAS E ½ CEBOLA EM RODELAS, PARA DECORAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COENTRO PICADO
- 7 OVOS
- 1 PIMENTÃO EM RODELAS, PARA DECORAR
- 8 AZEITONAS PRETAS SEM CAROÇO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO BRANCA A GOSTO

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas, trocando a água de vez em quando.

Cubra com água e esquente em fogo médio por alguns minutos, sem deixar ferver. Retire as espinhas e a pele, corte em cubinhos e reserve. Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola picada. Junte o peixe e refogue mais um pouco. Acrescente o leite de coco, o coentro, sal e pimenta-do-reino; cozinhe por cerca de 10 minutos, misturando bem para desfazer o bacalhau. Bata as claras em neve. Junte as gemas e uma pitada de sal; bata mais um pouco. Incorpore duas colheradas dos ovos ao bacalhau e misture bem. Transfira para um refratário untado, cubra com os ovos batidos restantes e decore com a cebola em rodelas, o pimentão e a azeitona. Asse em forno preaquecido a 180°C até dourar. Sirva quente.

MOJICA DE PINTADO



4-5 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE FILÉ DE PINTADO EM CUBOS GRANDES (USE A CABEÇA E A CAUDA PARA FAZER UM CALDO COM APARAS DE LEGUMES)
- SUCO DE 1 LIMÃO

- ½ COLHER (SOPA) DE COLORAU
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA EM TIRAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBOS
- 1 KG DE MANDIOCA EM PEDAÇOS, SEM A FIBRA CENTRAL
- CALDO DE PEIXE (FEITO COM A CABEÇA E A CAUDA DO PINTADO)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ERVAS PICADAS (SALSINHA, CEBOLINHA E COENTRO)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Junte o colorau e frite de todos os lados no azeite, sem dourar demais; retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o tomate. Adicione a mandioca e cubra com caldo de peixe (ou água). Cozinhe até a mandioca desmanchar e virar quase um creme. Volte os pedaços de peixe, aqueça um pouco e finalize com as ervas. Sirva com arroz branco e farinha de mandioca.

ESMIUÇANDO

No Centro-Oeste, a mandioca encorpa a receita; na Amazônia, são muito usadas a farinha de uarini e as feitas com peixes regionais. Curiosidade: a palavra mojica vem do tupi e significa um caldo engrossado com farinha.

MOQUECA BAIANA



6 porções
40 minutos
Fácil/médio

- 1,2 KG DE CAÇÃO EM POSTAS
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ CEBOLA EM TIRAS FINAS
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM TIRAS FINAS
- ¼ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE EM TIRAS FINAS
- ¼ PIMENTÃO AMARELO SEM PELE EM TIRAS FINAS
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MOLHO DE PIMENTA

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Sele de todos os lados no azeite de oliva. Distribua o azeite de dendê e o alho no fundo de uma panela de barro. Cubra com metade da cebola, do tomate e dos pimentões. Disponha o peixe e, por cima, faça outras camadas com a cebola, o tomate e o pimentão restantes. Polvilhe a cebolinha e o coentro. Regue com o leite de coco e cozinhe por 8 minutos. Tempere com o molho de pimenta.

ESMIUÇANDO

Se você ainda fica pensando em qual moqueca é melhor, a baiana ou a capixaba, vale lembrar que uma difere da outra apenas pelo uso do leite de coco e do pimentão, presentes na receita da Bahia. No Espírito Santo, a moqueca ganha urucum, numa tradição herdada dos índios. Além de tirar a acidez, o tempero tem o dom de colorir o prato.

MOQUECA CAPIXABA



4 porções
40 minutos
Fácil/médio

- 800 G DE BADEJO CORTADO EM 8 FILÉS
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ COLHER (SOPA) DE URUCUM
- 1 CEBOLA EM TIRAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS

- 6 TOMATES CORTADOS EM TIRAS
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite misturado ao urucum e refogue a cebola, o alho e o tomate, deixando soltar um pouco de líquido (caso isso não aconteça, junte um pouco de água ou caldo de peixe). Junte o peixe e cozinhe, tampado, até a carne ficar macia. Finalize com as ervas.

PEIXADA CEARENSE



6 porções
30-40 minutos
Fácil

- 1,5 KG DE PARGO EM POSTAS OU FILÉ
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1½ CEBOLA EM TIRAS
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM TIRAS
- ½ PIMENTÃO AMARELO SEM PELE CORTADO EM TIRAS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE CORTADO EM TIRAS
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 2 BATATAS COZIDAS CORTADAS EM QUARTOS
- 2 CENOURAS COZIDAS CORTADAS EM QUARTOS
- 6 OVOS COZIDOS
- CALDO DE PEIXE
- SAL A GOSTO

Peça para o peixeiro reservar a cabeça e a cauda do pargo; com elas, faça um caldo usando pedaços de legumes, talos de cebolinha e coentro. Tempere o peixe com limão e sal; reserve. Misture os dois tipos de azeite; refogue rapidamente o alho, a cebola, o tomate e os pimentões. Diminua o fogo e acrescente o leite de coco e caldo de peixe; tempere com uma pitada de sal e mexa para ficar homogêneo. Junte o peixe e cozinhe por cerca de 12 minutos, até ficar macio, mas sem desmanchar. Adicione a batata, a cenoura e os ovos inteiros. Sirva com um pirão feito com caldo de peixe e farinha de mandioca.

ESMIUÇANDO

Assim como nas moquecas baianas, na peixada cearense também se cozinha o peixe no leite de coco. A diferença são os complementos desse prato que é estrela em restaurantes litorâneos do Ceará.

PEIXADA DE DOURADO

4 porções
50 minutos
Fácil

- 1 KG DE POSTAS DE DOURADO
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 5 BATATAS EM RODELAS
- 5 TOMATES EM RODELAS

- 1 CEBOLA EM RODELAS
- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SALSINHA PICADA A GOSTO
- SAL, ORÉGANO E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o dourado com o suco de limão, o alho, sal e pimenta-do-reino. Tempere o tomate com sal e orégano. Faça camadas de batata, peixe, tomate e cebola em uma panela funda. Regue com o azeite de oliva e com os sucos do tempero do dourado. Tampe e cozinhe em fogo alto por 30 minutos, ou até que a batata esteja cozida. Polvilhe a salsinha e sirva.

PEIXE ASSADO

10 porções
1h15
Fácil

- 2,5 KG DE PEIXE INTEIRO E LIMPO (COMO TAMBAQUI OU PACU)
- 2 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- COMINHO EM PÓ
- SAL A GOSTO

Faça cortes nos dois lados do peixe, ticando a pele e a carne, e tempere com sal, o suco de limão e cominho. Misture a salsinha, o coentro e a cebolinha; recheie o peixe com as ervas e unte com azeite. Coloque em uma assadeira forrada com papel-alumínio untado. Feche as bordas, formando um pacote. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora, ou até ficar macio. Remova o papel e sirva imediatamente.

PEIXE ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA

4 porções

50 minutos

Fácil

- 1 PACU INTEIRO SEM ESCAMAS E SEM AS VÍSCERAS
- 3 LIMÕES-ROSAS
- 3 RAMOS DE TOMILHO
- AZEITE DE OLIVA, PARA UNTAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a parte externa do pacu com o suco de 2 limões, sal e pimenta-do-reino. Tempere o interior com um pouco de sal e pimenta-do-reino, corte o limão restante em rodelas e coloque dentro do peixe com o tomilho. Unte a pele com azeite. Passe uma folha de bananeira no fogo, rapidamente, para deixar mais maleável. Envolva o peixe na folha e amarre com barbante, prendendo bem. Acenda um braseiro e, quando estiver bem quente, coloque o peixe embrulhado na grelha e cozinhe por cerca de 10 minutos de cada lado. Abra a folha e sirva o peixe.

PEIXE COM MOLHO DE ARUBÉ

3 porções

50 minutos

Médio

- 500 G DE FILHOTE EM FILÉS
- SUCO DE 1 LIMÃO PEQUENO
- 1 LITRO DE TUCUPI
- 100 G DE MASSA DE MANDIOCA
- 50 DE GOMA DE TAPIOCA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 PIMENTÃO PICADO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- CHICÓRIA, ALFAVACA E CEBOLINHA-VERDE PICADOS A GOSTO
- 200 G DE CAMARÃO
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e suco de limão. Asse em forno 180°C por 30 minutos; reserve. Aqueça o tucupi com a massa de mandioca e a goma de tapioca. Quando começar a ferver, junte a cebola, o tomate, o pimentão, o alho e as ervas. Acrescente o camarão e espere ferver novamente. Quando o molho engrossar, cozinhe mais um pouco e sirva com o peixe.

ESMIUÇANDO

O molho de arubé tem como base o tucupi, que dá sabor a várias receitas da região Norte. Esse prato é típico do Pará.

PEIXE FRITO COM AÇAÍ



6 porções
20 minutos mais o preparo de véspera
Fácil

- 900 G DE PIRARUCU SALGADO EM POSTAS OU FILÉS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 KG DE POLPA PURA DE AÇAÍ
- 1 PITADA DE SAL
- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA D'ÁGUA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Dessalgue o pirarucu em água gelada por 20 horas, trocando o líquido três vezes. Experimente e veja se está bom de sal ou se é preciso demolhar um pouco mais. Tempere com suco de limão e empane na farinha de trigo. Frite em óleo quente, até dourar. Bata a polpa de açaí com uma pitada de sal, até virar um creme. Sirva o peixe com o açaí e a farinha d'água.

PEIXE GRELHADO COM MOLHO DE CAMARÃO

3 porções
50 minutos
Médio

- 500 G DE FILÉ DE TILÁPIA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 200 G DE CAMARÃO FRESCO (RESERVE AS CASCAS)
- 100 G DE MASSA DE MANDIOCA
- 50 DE GOMA DE TAPIOCA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 PIMENTÃO PICADO
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com sal e o suco de limão. Aqueça o azeite e grelhe a tilápia na panela bem quente; reserve. Doure as cascas do camarão e, quando estiverem alaranjadas, cubra com 2 litros de água; ferva por 40 minutos. Bata o caldo e as cascas no liquidificador; separe 1 litro. Em outra panela, engrosse o caldo com a massa de mandioca e a goma de tapioca. Quando ferver, junte a cebola, o tomate e o restante dos temperos. Acrescente o camarão e ferva, para o molho ganhar consistência. Sirva sobre o peixe grelhado.

PEIXE NA TELHA

6 porções

40 minutos mais o tempo para marinar

Fácil

- 1 KG DE PINTADO (OU OUTRO PEIXE DE COURO) EM POSTAS
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 4 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 CEBOLAS EM RODELAS
- 1 KG DE TOMATE MADURO EM RODELAS
- 3 PIMENTÕES MÉDIOS (VERDE, AMARELO E VERMELHO) SEM SEMENTES, EM RODELAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- PIMENTA-DE-BODE A GOSTO
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- FARINHA DE ROSCA, PARA POLVILHAR
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com o suco de limão, um pouco do alho, sal e pimenta-de-bode; deixe marinar por 2 horas. Aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho restante. Junte o tomate (reserve algumas rodelas) e cozinhe por cerca de 20 minutos, para formar um molho. Acrescente o pimentão e o leite de coco; cozinhe por 5 minutos. Coloque o peixe sobre uma telha (ou panela de barro) untada com um fio de azeite. Cubra com o molho e, por cima, distribua as rodelas de tomate. Polvilhe o cheiro-verde e um pouco de farinha de rosca. Leve ao forno 220°C por 10 minutos.

ESMIUÇANDO

A "telha" do nome não é uma expressão, e sim a forma adotada tanto no litoral quanto no interior para assar o peixe sem que o caldo derrame. As pontas da telha costumavam ser vedadas com uma pasta grossa de farinha de mandioca.

PESCADA AMARELA AO FORNO

4 porções

30 minutos

Fácil

- 500 G DE FILÉ DE PESCADA AMARELA

- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- ÓLEO DE MILHO, PARA UNTAR
- SUCO DE LIMÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture a manteiga e a salsinha; tempere com sal e pimenta-do-reino. Corte pedaços de papel-alumínio, unte com a manteiga e embrulhe os filés de peixe. Unte uma assadeira com óleo, coloque os pacotes de peixe e asse por 20 minutos em forno a 180°C. Desembrulhe e sirva com batata cozida na manteiga e polvilhada de salsinha.

PINTADO AO URUCUM

2 porções
50 minutos
Fácil

- 250 G DE PINTADO EM POSTAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 TOMATE EM CUBOS
- 1 CEBOLA EM CUBOS
- ½ PIMENTÃO VERDE SEM SEMENTES EM CUBOS
- 2 COLHERES (CAFÉ) DE URUCUM EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO MUÇARELA OU AMARELO FATIADO
- SUCO DE LIMÃO
- SAL A GOSTO

Tempere o peixe com suco de limão e sal. Aqueça o óleo a 160°C. Empane o peixe na farinha de trigo, frite e reserve. Em uma panela, doure o tomate, a cebola, o pimentão e o urucum no azeite de dendê por cerca de 15 minutos. Tempere com sal e junte o creme de leite e o leite de coco. Cozinhe por cerca de

15 minutos. Coloque o peixe empanado em um refratário, cubra com o molho e distribua o queijo por cima. Leve ao forno 160°C por 15 minutos.

PIRARUCU DE CASACA



8 porções

1h20 mais o preparo de véspera

Fácil/médio

- 1 KG DE PIRARUCU SALGADO
- 1,5 KG DE MANDIOCA SEM O FIO CENTRAL
- 2 BATATAS
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- ½ CEBOLA EM TIRAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES CORTADOS EM TIRAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ¾ DE XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE

- 1 COPO (AMERICANO) DE FARINHA DE MANDIOCA GROSSA OU FARINHA D'ÁGUA
- 2 BANANAS-DA-TERRA EM FATIAS FINAS NA VERTICAL
- 3 OVOS COZIDOS EM RODELAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Dessalgue o pirarucu em água gelada por 20 horas, trocando o líquido três ou quatro vezes. Cozinhe a mandioca com água salgada até cobrir; retire do fogo quando estiver desmanchando. Bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Rale a batata e deixe de molho em água com gelo por 30 minutos. Frite em óleo quente, até dourar levemente. Espere esfriar e guarde em um pote fechado, para não murchar. Corte o peixe em lascas. Refogue a cebola e metade do alho no azeite. Junte o pirarucu, refogue um pouco e acrescente o tomate e a azeitona. Quando o peixe estiver cozido, acerte o sal e adicione a salsinha. Refogue o alho restante em 1 colher (sopa) de manteiga. Junte o creme de mandioca, o leite, sal e pimenta-do-reino; espere aquecer. Em uma travessa, espalhe uma camada fina do creme de mandioca. Cubra com o pirarucu e faça nova camada de creme. Polvilhe a farinha de mandioca. Grelhe a banana-da-terra em 1 colher (sopa) de manteiga e distribua sobre a farinha. Decore com os ovos e a batata palha e sirva.

ESMIUÇANDO

Tradicionalmente, o pirarucu é vendido seco e salgado, como as postas de bacalhau – por isso, passou a ser chamado de "bacalhau amazônico". O maior dos peixes de água doce (pode chegar a 2 metros) aparece em inúmeras receitas que vão das comidas de rua em Manaus às festividades espalhadas por toda a Amazônia. Nesse prato, ele chega à mesa todo enfeitado – daí o nome "de casaca".

PIRARUCU NO LEITE DE CASTANHA

2 porções
50 minutos
Fácil

- 200 G DE CASTANHA-DO-BRASIL
- 360 G DE FILÉ DE PIRARUCU
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Bata a castanha com 200 ml de água no liquidificador. Passe por uma peneira forrada com um pano fino, apertando bem para extrair todo o líquido. Espalhe o bagaço em uma assadeira e leve ao forno 170°C por 20 minutos, para secar. Enquanto isso, tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. Aqueça o azeite e doure o peixe dos dois lados. Junte o leite de castanha e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Sirva com o bagaço da castanha dourado e crocante, para decorar os filés.

PORQUINHO EMPANADO



4-6 porções
20 minutos
Fácil

- 800 G DE PORQUINHO SEM AS VÍSCERAS
- SUCO DE 2 LIMÕES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS BATIDOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave bem o peixe e arranque a cabeça, o couro e a cauda. Tempere com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Passe na farinha de trigo, depois no ovo e, por último, no fubá. Frite por imersão no óleo quente até ficar levemente dourado. Escorra em papel-toalha e sirva imediatamente.

QUINHAPIRA



6 porções
40 minutos
Fácil

- 1 LITRO DE TUCUPI
- 4 PIMENTAS-DE-CHEIRO
- 2 PIMENTAS-MURUPI
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 KG DE FILHOTE EM FILÉ OU EM POSTAS

- TALOS DE COENTRO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Ferva o tucupi com 1 litro de água. Amasse as pimentas, o alho e o coentro até desmanchar, e junte ao caldo fervente. Acrescente o peixe, cozinhe por alguns minutos e sirva com beiju de mandioca seco. Se quiser, adicione uma pitada de sal (a receita indígena tradicional não inclui o tempero).

ESMIUÇANDO

Esse caldo picante de peixe ("quinha" signfica pimenta e "pirá", peixe, em tupi) é um prato típico da região do Rio Negro consumido normalmente pelas manhãs. Em algumas versões das receitas, saúvas aparecem como ingrediente.

SARDINHA ESCABECHE

8 porções
1 hora
Fácil

- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA EM RODELAS
- 3 DENTES DE ALHO EM LASCAS
- 4 TOMATES SEM PELE EM RODELAS
- 1,5 KG DE SARDINHA SEM VÍSCERAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PRETA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue metade da cebola, do alho e do tomate. Retire do fogo, distribua a sardinha por cima dessa camada, tempere com sal e pimenta-do-reino e cubra com a cebola, o alho e o tomate restantes. Regue com o vinho branco e o azeite restante. Junte a azeitona, tampe e cozinhe por 30 minutos. Acerte o tempero, polvilhe a salsinha e sirva.

TAINHA NA GRELHA



4-6 porções
40 minutos
Médio

- 1 TAINHA INTEIRA SEM AS VÍSCERAS E SEM ESCAMAS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a tainha com o suco de limão, o azeite, sal e pimenta-do-reino; espalhe tanto por fora quanto por dentro do peixe. Esquente a grelha e asse a tainha por 15 minutos; passe uma espátula para não grudar. Vire e cozinhe por 15 minutos. Retire da grelha e sirva.

TAMBAQUI NA BRASA



6 porções
40 minutos
Médio

- 1 TAMBAQUI INTEIRO SEM VÍSCERAS E SEM ESCAMAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 RAMO DE ERVAS VARIADAS (TOMILHO, ALECRIM, LOURO, ETC.)
- 3 LIMÕES EM RODELAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o tambaqui por dentro e por fora com o azeite, sal e pimenta-do-reino. Coloque as ervas e parte das rodelas de limão dentro do peixe; disponha mais um pouco do limão sobre o tambaqui. Acenda a brasa e deixe a grelha esquentar bem. Coloque o peixe na grelha com algumas fatias de limão por baixo, para não grudar, e asse por 10 a 15 minutos. Vire e repita do outro lado. Tire da brasa e sirva.

TORTA CAPIXABA



6 porções
1h30
Médio/difícil

- 400 G DE BADEJO EM CUBOS
- 400 G DE CARNE DE SIRI
- 200 G DE SURURU PRÉ-COZIDO
- 200 G DE CAMARÃO MÉDIO LIMPO
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE URUCUM
- 1 CEBOLA PICADA, MAIS ALGUMAS RODELAS PARA DECORAR
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 5 TOMATES ITALIANOS SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE PALMITO IN NATURA PICADO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA, MAIS UM POUCO PARA DECORAR
- 2 MAÇOS DE COENTRO PICADOS
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 8 OVOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe e os frutos do mar com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Em uma panela de barro, aqueça o azeite de urucum e refogue a cebola, o alho

e o tomate. Junte o peixe e os frutos do mar, refogue e acrescente o palmito, a azeitona, o coentro e a cebolinha. Tire do fogo e espere esfriar. Bata 4 ovos inteiros e adicione ao refogado. Bata 4 claras em neve e, quando firme, junte as gemas e bata mais um pouco. Despeje sobre o refogado, decore com cebola e azeitona e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, até dourar.

ESMIUÇANDO

Assim como outros pratos que nasceram em festividades religiosas e se firmaram no cardápio do ano todo, a torta capixaba era tradicionalmente servida na Semana Santa. Em outros pontos do Brasil, como no Piauí e no Maranhão, o mesmo princípio do preparo – com rodelas de cebola e claras batidas – aparece na torta de caranguejo, consumida amplamente no Delta do Parnaíba.

TRUTA COM AMÊNDOA

2 porções
30 minutos
Fácil

- 300 G DE TRUTA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR O PEIXE
- 3 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMÊNDOA TORRADA E PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a truta com sal e pimenta-do-reino. Retire a espinha, espalhe um pouco de manteiga dentro do peixe, coloque em uma assadeira e regue com o vinho. Leve ao forno preaquecido a 180°C até assar (cerca de 18 minutos). Em uma frigideira, aqueça a manteiga e deixe dourar levemente. Junte o suco de limão, a amêndoa e a salsinha; tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire a truta do forno, descarte a pele e regue com o molho. Sirva com batata cozida.

FRUTOS DO MAR

ARROZ DE FRUTOS DO MAR



6 porções
1h20
Médio

- 12 CAMARÕES GRANDES
- 1 DOSE DE CACHAÇA BRANCA
- 1 CENOURA

- 2 TALOS DE SALSÃO
- 1½ CEBOLA MÉDIA
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 2 POLVOS MÉDIOS
- ½ LARANJA PERA
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINHO BRANCO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE URUCUM
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CAMARÃO (RECEITA A SEGUIR)
- 6 LULAS MÉDIAS
- 12 MEXILHÕES
- 4 TOMATES SEM PELE PICADOS
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Descasque e pique metade do camarão; reserve as cascas. Faça um caldo com as cascas, a cachaça, ½ cenoura, 1 talo de salsão, ½ cebola e 1 folha de louro; reserve. Lave bem o polvo e cozinhe inteiro com ½ cenoura, 1 talo de salsão, ½ cebola, 1 folha de louro, a laranja e o vinho, até os tentáculos ficarem macios (cerca de 40 minutos). Separe e pique a cabeça. Pique a cebola restante e refogue com o alho no azeite de urucum. Junte o arroz, doure e cubra com o caldo de camarão. Tempere com sal a gosto. Enquanto o arroz cozinha, tempere os frutos do mar com sal e pimenta-do-reino. Grelhe separadamente, reservando o líquido que soltarem na frigideira. Quando o arroz estiver quase cozido, junte os mexilhões e cozinhe até as conchas se abrirem (descarte os que se mantiverem fechados). Adicione então os frutos do mar e os líquidos reservados, o tomate, o coentro e a cebolinha. Misture bem e sirva.

ARROZ DE POLVO



6 porções

1h30

Médio

- 2 POLVOS MÉDIOS
- 1 CEBOLA GRANDE
- 1 TALO DE SALSÃO
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ
- ½ CENOURA
- ½ LARANJA PERA

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE POLVO
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Limpe bem o polvo; passe sal nos tentáculos para tirar o excesso de sujeira e lave em água corrente. Cubra de água e cozinhe com ½ cebola, o salsão, o alho-poró, a cenoura, a laranja, o vinho e o louro. Depois de uns 30 minutos, quando estiver quase macio, retire e corte os tentáculos em pedaços grandes; reserve o caldo do cozimento sem os legumes. Pique a outra metade da cebola e refogue com o alho e o tomate no óleo de milho. Junte o arroz, refogue mais um pouco e acrescente o polvo. Cubra com o caldo e cozinhe até o arroz estar cozido e o polvo, macio. Adicione as ervas e sirva.

ARROZ LAMBE-LAMBE



6 porções
1h20
Fácil

- 1 KG DE MARISCOS DE MANGUE FRESCOS
- ½ CEBOLA GRANDE PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTÃO AMARELO SEM CASCA EM CUBOS MÉDIOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE LEGUMES
- 4 TOMATES SEM CASCA EM CUBOS MÉDIOS
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Mergulhe os mariscos na água por 30 minutos, para tirar o excesso de areia;

descarte os que se abrirem. Refogue a cebola, o alho e o pimentão no óleo de milho, até murchar um pouco. Junte o arroz e mexa para envolver no óleo. Cubra com o caldo morno (ou água morna), tempere com sal e acrescente os mariscos, o tomate e metade das ervas. Cozinhe até o arroz ficar macio; descarte os mariscos que não se abrirem, pois não estão saudáveis para o consumo. Finalize com as ervas restantes e sirva.

CALDO DE LEGUMES

2,8 litros

1 hora

Fácil

- 1 CENOURA
- 2 CEBOLAS
- 1 ALHO-PORÓ
- 3 TALOS DE SALSÃO
- 5 GRÃOS DE PIMENTA-DO-REINO PRETA
- 1 RAMO DE TOMILHO
- TALOS DE SALSINHA
- 1 FOLHA DE LOURO

Corte a cenoura, a cebola, o alho-poró e o salsão em pedaços com cerca de 1 cm. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande com 3 litros de água e aqueça em fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 40 minutos. Deixe esfriar, coe e guarde.

ESMIUÇANDO

Presente em todo a costa brasileira, especialmente no litoral sul paulista, essa receita tem um segredo quase poético: precisa ter o gosto do mar.

BOBÓ DE CAMARÃO



6 porções
1h30
Fácil/médio

- 1 KG DE CAMARÃO MÉDIO FRESCO
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 1,5 KG DE MANDIOCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ CEBOLA GRANDE EM CUBOS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 6 TOMATES SEM PELE EM CUBOS
- ½ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE EM CUBOS
- ½ PIMENTÃO AMARELO SEM PELE EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA PICADA
- SAL A GOSTO

Limpe bem o camarão, tempere com sal e o suco de limão e faça um caldo com as cascas. Tire a fibra central da mandioca e cozinhe no caldo de camarão, até ficar bem macia. Bata no liquidificador com o líquido, para obter um creme. Aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola, o alho, o tomate e os pimentões. Junte o creme de mandioca e o leite de coco; mexa até ficar uniforme. Grelhe o camarão e acrescente ao creme. Finalize com as ervas picadas e sirva quente.

ESMIUÇANDO

A palavra "bobó", de origem fon (um dos idiomas falados no Benim), diz respeito ao creme feito inicialmente de inhame, mandioca ou fruta-pão, ainda sem a presença do camarão. Hoje símbolo da cozinha baiana, pode ser consumido sozinho ou para acompanhar carnes e peixes. Na minha infância, o bobó de camarão competia com o camarão na moranga. Ainda não consigo chegar à conclusão sobre qual deles é o melhor!

CALDEIRADA DE PITU

8 porções
50 minutos
Médio

- 500 G DE FILHOTE EM PEDAÇOS
- 500 G DE CAMARÃO PITU
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA EM CUBINHOS
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 PIMENTÃO AMARELO EM CUBINHOS
- 3 TOMATES SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SUCO DE LIMÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peixe com suco de limão e sal; reserve por 15 minutos. Lave o pitu em água corrente. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte 1 litro de água e, quando ferver, acrescente o pitu, o peixe, o pimentão, o tomate, o leite de coco e o cheiro-verde. Cozinhe em fogo alto por 20 minutos. Sirva em seguida com arroz branco.

CAMARÃO À PAULISTA

4 porções
20 min
Fácil

- ½ KG DE CAMARÃO PISTOLA (GRANDE)
- 2 OVOS
- 1 PITADA DE SAL
- FARINHA DE TRIGO, PARA EMPANAR
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- LIMÃO, PARA SERVIR

Lave o camarão e retire as cabeças, mantendo as cascas; seque bem. Bata os ovos e junte o sal. Passe o camarão pelo ovo e pela farinha de trigo. Frite em óleo quente, até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva imediatamente com gomos de limão.

CAMARÃO ENSOPADO COM CHUCHU



6 porções

30 minutos

Fácil

- 750 G DE CAMARÃO MÉDIO
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTE PICADOS
- 3 CHUCHUS SEM PELE EM CUBOS GRANDES
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Frite dos dois lados, no azeite, e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte o chuchu e cubra com água fervente. Quando estiver cozido, tempere com sal e pimenta-do-reino e volte o camarão. Cozinhe por 2 minutos, acerte o tempero e sirva.

ESMIUÇANDO

"Ensopado e harmonizado ao camarão, (o chuchu) é prato idolatrado no Rio de Janeiro. Foi ali que Carmen Miranda, intérprete de 'Disseram que eu voltei americanizada' aprendeu a saboreá-lo", conta o jornalista e escritor J.A. Dias Lopes no livro "A canja do imperador". Do samba de 1940, quem não se lembra destes versos? "Enquanto houver Brasil, na hora das comidas, / Eu sou do camarão ensopadinho com chuchu".

CAMARÃO NA MORANGA



8 porções
2 horas
Médio

- 1 ABÓBORA-MORANGA GRANDE
- 1,2 KG DE CAMARÃO MÉDIO CORTADO AO MEIO
- 4 CAMARÕES GRANDES
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ CEBOLA PICADA
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTE PICADOS
- 1 LITRO DE CREME DE LEITE FRESCO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Asse a abóbora inteira no forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até ficar macia. Corte a parte superior, formando uma tampa, e descarte as sementes. Retire um pouco da polpa (cuidado para não deixar a abóbora sem

estrutura) e reserve. Tempere todos os camarões (médios e grandes) com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Frite dos dois lados em 1 colher (sopa) de azeite. Retire e reserve. Na mesma panela, aqueça o azeite restante e refogue o alho, a cebola e o tomate. Junte a polpa de abóbora e refogue mais um pouco. Bata no liquidificador até obter um creme uniforme. Volte ao fogo, acrescente o creme de leite e os camarões médios. Tempere com sal e pimenta-do-reino e recheie a abóbora, misturando para o creme absorver o sabor do fruto. Disponha os camarões grandes por cima e sirva.

ESMIUÇANDO

O caiçara do litoral norte paulista conta uma história curiosa que relaciona as origens dessa receita ao cultivo de abóboras na Ilha Anchieta, durante a década de 1940. Em todo mês de agosto, há mais de vinte anos, uma colônia de pescadores do município de Bertioga celebra a Festa do Camarão na Moranga, que também inclui outras receitas feitas com peixes e frutos do mar.

FEIJOADA DE FRUTOS DO MAR



6 porções
2 horas
Médio

- 500 G DE FEIJÃO-BRANCO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 6 CAMARÕES GRANDES (COM CASCA E CABEÇA)
- 6 LULAS EM RODELAS
- 2 FILÉS DE BADEJO EM CUBOS
- 12 MARISCOS
- 3 TENTÁCULOS DE POLVO COZIDOS E PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- 3 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE PEIXE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe o feijão branco com o louro até ficar macio; tire do fogo e reserve com o líquido. Tempere todos os frutos do mar com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite com o colorau e frite os pescados individualmente, nessa ordem: camarão, lula, peixe, marisco e polvo. Retire e reserve. Na mesma panela, refogue o toucinho, a cebola, o alho e o tomate. Volte os frutos do mar; junte o feijão, um pouco do líquido do cozimento e o caldo de peixe. Cozinhe por 10 minutos, sem deixar o peixe desmanchar. Acerte o tempero, polvilhe o coentro picado e sirva com arroz branco.

ESMIUÇANDO

Essa variação particular da feijoada está presente em diversos lugares da costa brasileira onde há abundância de pescados e frutos do mar, como o litoral de Santa Catarina. A receita até se aproxima do tradicional cassoulet francês, por causa do feijão-branco – mas a inclusão dos demais ingredientes a torna muito mais rica.

FRIGIDEIRA DE CAMARÃO

5 porções
50 minutos
Médio

- 500 G DE CAMARÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 TOMATES PICADOS
- 5 BATATAS COZIDAS EM PEDAÇOS PEQUENOS
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE SEM CAROÇO EM RODELAS
- 5 OVOS
- 1 COLHER DE (SOPA) CHEIA DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão com sal e pimenta-do-reino; doure no azeite e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o tomate, a batata, a azeitona e cheiro-verde. Bata as claras em neve e junte delicadamente a farinha de trigo. Misture as gemas ao leite de coco e despeje em um refratário untado com azeite. Por cima, distribua o refogado, os camarões e as claras batidas. Polvilhe com o queijo misturado à farinha de rosca. Leve ao forno preaquecido a 180°C, até dourar.

FRIGIDEIRA DE SIRI

5 porções
1 hora
Médio

- 3 TOMATES PICADOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 150 G DE CAMARÃO SECO
- 100 G DE COCO RALADO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 200 G DE SIRI
- 6 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ

- TOMATE E CEBOLA EM RODELAS, PARA DECORAR
- SAL A GOSTO

Bata no liquidificador o tomate, a cebola, o coentro, o camarão seco e sal a gosto. Coloque em uma frigideira e aqueça com o coco ralado e o leite de coco. Junte o siri e o azeite de dendê; refogue por 20 minutos. Enquanto isso, bata as claras em neve. Acrescente as gemas e a farinha de trigo. Despeje metade em um refratário, distribua o refogado de siri e cubra com os ovos batidos restantes. Decore com tomate e cebola e asse em forno 180°C por 20 a 30 minutos. Sirva quente.

FRITADA DE ARATU

8 porções
1 hora
Médio

- 1 KG DE ARATU (CARANGUEJO)
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTÃO PICADO
- 3 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA EM RODELAS
- COENTRO PICADO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Lave o aratu com o suco de limão, escorra e refogue no azeite com a cebola e o alho. Junte o coentro, o pimentão e sal; cozinhe até que o líquido da frigideira evapore. Bata as claras em neve; acrescente as gemas e a farinha de trigo. Espalhe metade dos ovos batidos no fundo de um refratário, disponha o refogado por cima e cubra com o ovo restante. Decore com azeitona e asse em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos, até dourar.

LAGOSTA GRELHADA



2 porções
20 minutos
Fácil

- 1 LAGOSTA INTEIRA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- RASPAS DE 1 LARANJA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Ferva água com sal em uma panela funda; cozinhe a lagosta por 10 minutos e transfira para uma vasilha com água gelada, para interromper o cozimento. Aqueça uma grelha ou churrasqueira. Corte a lagosta ao meio, no sentido do comprimento, para obter dois pedaços iguais. Enquanto grelha, tempere a manteiga com sal, pimenta-do-reino e as raspas de laranja. Tire a lagosta da grelha, passe a manteiga e sirva.

MARISCADA



6 porções
40 minutos
Médio

- 6 CAMARÕES GRANDES INTEIROS
- 6 LULAS EM TUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE URUCUM
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 20 MEXILHÕES FRESCOS
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CARNE DE SIRI LIMPA
- 4 TENTÁCULOS DE POLVO COZIDOS EM RODELAS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- ½ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão e a lula com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite com o urucum e sele primeiro o camarão, depois a lula; retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte o mexilhão, o siri e o polvo. Cozinhe um pouco e acrescente a lula, o camarão e o suco de limão. Acerte o

tempero e finalize com as ervas picadas.

MOQUECA DE CAMARÃO

4 porções
40 minutos
Médio

- 400 G DE CAMARÕES MÉDIOS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 CEBOLAS PEQUENAS EM RODELAS
- 3 TOMATES EM RODELAS
- 2 PIMENTÕES VERDES SEM PELE E PICADOS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1 MAÇO PEQUENO DE COENTRO PICADO
- 1 MAÇO PEQUENO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o camarão com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Em uma panela de barro, faça camadas de cebola, pimentão, tomate e camarão. Regue com um pouco dos dois tipos de azeite e leve ao fogo por alguns minutos. Junte o restante dos azeites e cozinhe por 5 a 10 minutos, até o camarão ficar no ponto, sem deixar demais. Acrescente o coentro e o cheiro-verde, acerte o tempero e sirva com arroz branco.

MOQUECA DE OSTRA

5 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE OSTRA FRESCA
- 2 LIMÕES-GALEGOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE URUCUM

- 3 MAÇOS DE COENTRO PICADO
- 5 TOMATES PICADOS
- 3 CEBOLAS PICADAS
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 PIMENTAS-MALAGUETA AMASSADAS
- SUCO DE 3 LIMÕES
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- SAL A GOSTO

Limpe bem as ostras com água e limão-galego. Esprema com as mãos sob água corrente; quando estiverem bem limpas, coloque em um refratário e polvilhe com sal. Reserve por 20 minutos. Misture o óleo e o urucum e coloque em uma panela de barro; aqueça e refogue o coentro, o tomate, a cebola, o alho, a pimenta-malagueta, o suco de limão e o azeite. Lave as ostras novamente, escorra e junte ao refogado. Misture, tampe e cozinhe por 20 minutos.

MOQUECA DE SIRI MOLE

4 porções
40 minutos
Médio

- ⅔ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- 2 CEBOLAS GRANDES PICADAS
- 4 TOMATES GRANDES MADUROS E FIRMES PICADOS
- 1 MAÇO GRANDE DE COENTRO PICADO
- 2 PIMENTAS-MALAGUETA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 12 SIRIS MOLES GRANDES
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Unte uma panela de barro com 1 colher (sopa) de azeite de dendê e monte camadas de cebola, tomate e coentro. Amasse a pimenta com o suco de limão e junte à panela. Regue com o dendê restante. Ferva o siri até ficar vermelho e passe por água corrente, esfregando bem. Acrescente à panela. Misture o leite de coco e o sal, regue o siri, espere ferver e cozinhe por cerca de 30 minutos em

fogo baixo.

SOPA DE BERBIGÃO

4 porções

30 minutos mais o tempo para deixar de molho

Fácil

- 1 KG DE BERBIGÃO
- 1 CEBOLA EM RODELAS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 RAMO DE SALSINHA
- 1 ALHO CORTADO EM RODELAS FINAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MACARRÃO (OPCIONAL)
- QUEIJO PARMESÃO RALADO A GOSTO (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Deixe os berbigões de molho em água fria por cerca de 8 horas, trocando o líquido sempre que possível. Cozinhe em 1 litro de água com a cebola, o louro e a salsinha. Tampe, espere levantar fervura e cozinhe por 3 minutos. Coe e reserve o caldo e as conchas. Em outra panela, doure o alho no azeite. Regue com o caldo do cozimento dos berbigões, tempere com sal e pimenta-do-reino, espere ferver e junte o macarrão. Quando a massa estiver cozida, junte os berbigões retirados das conchas. Sirva quente, polvilhado ou não com queijo ralado.

SOPA DE CARANGUEJO

10 porções

50 minutos

Médio

- 2 KG DE BATATA DESCASCADA
- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 CEBOLAS MÉDIAS PICADAS

- 5 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES PICADOS
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA PICADA
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADO
- 2,5 KG DE CARNE DE CARANGUEJO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 3 COLHERES (SOPA) DE COMINHO
- 6 FOLHAS DE LOURO
- SUCO DE 4 LIMÕES
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE SEM CAROÇO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a batata em cubos e cozinhe com água suficiente para cobrir. Bata no liquidificador com um terço do líquido do cozimento, até obter uma pasta; reserve. Aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola, o alho, o tomate, a cebolinha e o coentro. Junte o caranguejo e misture. Acrescente o leite de coco e tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe por cerca de 10 minutos, sem parar de mexer. Retire do fogo e reserve. Em outra panela, junte a batata e o caranguejo. Cubra com água e adicione o cominho, o louro, o suco de limão, a azeitona e o azeite restante. Acerte o tempero e cozinhe por 20 minutos. Sirva quente.

SOPA LEÃO VELOSO

10 porções
1h30
Médio

PARA O CALDO DE PEIXE

- 1,5 KG DE CABEÇA DE PEIXE
- 1 CEBOLA
- 1 TALO DE SALSÃO
- 1 ALHO-PORÓ
- 3 RAMOS DE SALSINHA
- 3 RAMOS DE CEBOLINHA-VERDE
- 4 RAMOS DE MANJERICÃO
- 1 RAMO DE ALECRIM

- 5 RAMOS DE COENTRO

PARA A SOPA

- 300 G DE POLVO EM PEDAÇOS
- 300 G DE LULA EM PEDAÇOS
- 200 G DE CAMARÃO MÉDIO
- 50 G DE MEXILHÃO
- 1 CEBOLA PICADA
- 6 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 TOMATES PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO SECO
- 1,5 LITRO DE CALDO DE PEIXE
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE COLORAU
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE CREME DE ARROZ
- SAL A GOSTO

Prepare o caldo: cubra a cabeça de peixe, a cebola, o salsão, o alho-poró e as ervas com bastante água. Cozinhe por 30 minutos e coe o caldo. Desfie a carne da cabeça de peixe e reserve. Cozinhe o polvo e a lula por 30 minutos; tempere com sal e reserve. Cozinhe o camarão e o mexilhão por 10 minutos; tempere com sal e reserve o líquido do cozimento. Refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite misturado ao óleo de milho. Junte o louro e o vinho; ferva por 15 minutos, coe e reserve o refogado. Misture o caldo de peixe e 2 xícaras (chá) do líquido de cozimento do camarão. Junte o refogado e ferva por 15 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o colorau e a noz-moscada, cozinhe por mais 15 minutos e coe. Adicione o creme de arroz, os frutos do mar e a carne de peixe; espere engrossar, acerte o tempero e sirva.

SURURU AO LEITE DE COCO

4 porções

30 minutos

Fácil

- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 TOMATE PICADO
- ½ PIMENTÃO VERDE PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE SURURU
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE MANDIOCA COZIDA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 1 LIMÃO
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADO
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola, o alho, o tomate e o pimentão no azeite de dendê. Adicione o sururu e cozinhe por 5 minutos. Bata a mandioca e o leite de coco no liquidificador; junte à panela e cozinhe por 10 minutos. Tempere com sal e gotas de limão. Polvilhe o coentro e sirva.

TACACÁ



8 porções
1h20
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) CHEIA DE CAMARÃO SECO GRAÚDO
- 2 LITROS DE TUCUPI
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- PIMENTA-DE-CHEIRO DO PARÁ A GOSTO
- ½ MAÇO DE FOLHAS DE CHICÓRIA
- 1 PITADA DE SAL
- ½ MAÇO DE FOLHAS DE JAMBU
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE POLVILHO AZEDO OU GOMA DE MANDIOCA

Limpe os camarões, arrancando as cabeças e as patinhas. Afervente em água quente, trocando o líquido três vezes e guardando 1 litro de água da última leva. Aqueça o tucupi em fogo médio com o alho, a pimenta-de-cheiro, a chicória, o camarão e o sal; tampe e cozinhe por 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe as folhas de jambu até ficarem macias; reserve. Aqueça o líquido do cozimento do camarão. Quando começar a ferver, acrescente o polvilho e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre para não empelotar. Junte o jambu ao tucupi, cozinhe por alguns minutos e sirva o caldo com a goma em uma cuia.

ESMIUÇANDO

No Norte, o tacacá costuma ser vendido em barraquinhas nas ruas e tomado nos fins de tarde: das 17h às 18h, é hora do tacacá! Um dos pratos que mais simbolizam a região amazônica vem da "mani poi", antiga sopa preparada por índios do Pará e registrada por Câmara Cascudo. O que varia é a qualidade da goma e a quantidade do camarão e do jambu.

TORTA DE CARANGUEJO

6 porções

1h30

Médio/difícil

- 1,2 KG DE CARNE DE CARANGUEJO
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PICADA, MAIS ALGUMAS RODELAS PARA DECORAR
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 5 TOMATES ITALIANOS SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA, MAIS UM POUCO PARA DECORAR
- 2 MAÇOS DE COENTRO PICADOS
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 8 OVOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o caranguejo com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Em uma panela de barro, aqueça o azeite e refogue a cebola picada, o alho e o tomate. Junte o caranguejo, refogue um pouco e acrescente a azeitona, o coentro e a cebolinha. Tire do fogo e espere esfriar um pouco. Bata 4 ovos inteiros e

adicione ao refogado. Bata 4 claras em neve e, quando estiver firme, junte as gemas e bata mais um pouco. Despeje sobre o refogado, decore com cebola e azeitona e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, até dourar.

HORTA E OVO

BOBÓ DE FRUTA-PÃO

10 porções
50 minutos
Fácil

- 3 KG DE FRUTA-PÃO
- 1 KG DE CAMARÃO SEM CASCA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 CEBOLAS PICADAS
- 1 COLHER (SOPA) DE ALHO PICADO
- 3 TOMATES PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 150 ML DE AZEITE DE DENDÊ
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- 150 G DE CAMARÃO SECO
- SAL A GOSTO

Cozinhe a fruta-pão em água com sal e bata no liquidificador, até obter um purê. Lave o camarão com o suco de limão e tempere com sal. Aqueça o azeite de oliva e refogue o camarão, a cebola, o alho, o tomate e as ervas. Junte o azeite de dendê, o leite de coco e o camarão seco. Cozinhe por 3 minutos, adicione o purê de fruta-pão, aqueça e sirva com arroz branco.

BOBÓ DE INHAME

10 porções
1 hora
Médio

- 4 INHAMES EM PEDAÇOS PEQUENOS
- ½ LIMÃO
- 1 RECEITA DE EFÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- SAL A GOSTO

Cozinhe o inhame em água com sal e limão. Prepare a receita de efó. Acrescente o leite de coco e o inhame; cozinhe por 10 minutos. Acerte o tempero e sirva quente.

CARIBÉ



2 porções
10 minutos
Fácil

- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA OU FARINHA D'ÁGUA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA

Divida a farinha em duas cuias. Aqueça 3 xícaras (chá) de água até começar a ferver. Derrame sobre a farinha e espere hidratar um pouco. Coloque a manteiga por cima – consuma apenas o líquido.

CARNE DE CAJU

4 porções
25 minutos
Fácil

- 5 CAJUS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTES PICADO
- ½ PIMENTÃO VERDE PICADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ORÉGANO
- SAL A GOSTO

Esprema os cajus, para tirar todo o sumo, e desfie até a "carne" soltar da pele. Aqueça o óleo e refogue o caju desfiado, até dourar. Junte a cebola o alho, o tomate e o pimentão. Cozinhe por 10 minutos, tempere com sal e orégano e sirva imediatamente.

CARNE DE JACA

8 porções
1 hora
Fácil

- 1 JACA VERDE PEQUENA
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO SHOYU
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- SAL A GOSTO

Usando uma luva descartável, corte a jaca em pedaços grandes, com casca. Coloque na panela de pressão (encha apenas até a metade, ou trabalhe em porções), cubra de água e cozinhe por cerca de 30 minutos, até ficar com o miolo macio. Escorra, passe por água fria e desfie (despreze a casca e a parte central, que pode ficar dura). Aqueça o azeite e refogue a "carne" com a cebola e o alho. Junte o shoyu, o molho de tomate e o leite de coco. Tempere com sal, espere secar um pouco e sirva quente.

CHIBÉ



4 porções
20 minutos
Fácil

- 1 PIMENTA-MURUPI
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO-DO-PARÁ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA D'ÁGUA
- 1 DENTE DE ALHO BEM PICADO
- ½ CEBOLA MÉDIA BEM PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE COENTRO BEM PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA BEM PICADA
- 4 FOLHAS DE CHICÓRIA-DO-PARÁ BEM PICADAS
- SUCO DE 1 LIMÃO-ROSA OU TAITI

- 1 PITADA DE SAL

Distribua os dois tipos de pimenta amassadas e a farinha d'água entre quatro cuias. Junte o alho, a cebola, o coentro, a salsinha, a chicória, o suco de limão e o sal a 8 xícaras (chá) de água bem gelada. Misture e distribua entre as cuias, mantendo a farinha no fundo. Espere hidratar por 5 minutos e sirva.

ESMIUÇANDO

Em sua versão mais básica, é uma comida de subsistência indígena feita apenas com água gelada e farinha, misturadas em um recipiente grande que vai sendo passado pela roda de pessoas para que cada um pegue a cuia e se sirva de um pouquinho da mistura. A farinha d'água nada mais é do que a farinha de mandioca usada no Norte: bem amarela e grossa.

EFÓ

6 porções
1 hora
Médio

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHAS DE LÍNGUA-DE-VACA (OU MOSTARDA, ESPINAFRE, BERTALHA, TAIOBA)
- 2 CEBOLAS GRANDES PICADAS
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CAMARÃO DEFUMADO DESCASCADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMENDOIM (OU CASTANHA-DE-CAJU)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- SAL E PIMENTA-MALAGUETA SECA A GOSTO

Corte a língua-de-vaca em pedaços e leve ao fogo com água, para aferventar. No liquidificador, bata 1 xícara (chá) de água, a cebola, o alho, o camarão e o amendoim. Aqueça o azeite de dendê e refogue essa pasta junto com a língua-de-vaca. Tempere com sal e pimenta-malagueta e cozinhe, mexendo, até secar.

ESMIUÇANDO

O efó se prepara com a mesma técnica do caruru. A diferença: no lugar do quiabo entram as folhas conhecidas como língua-de-vaca. É um prato que se oferece a Oxum nos rituais religiosos do candomblé, normalmente servido com angu feito de farinha de arroz.

FRIGIDEIRA DE MATURI

8 porções
20 minutos
Médio

- 1 KG DE MATURI (OU CASTANHA-DE-CAJU MANTIDA DE MOLHO DE UM DIA PARA O OUTRO)
- 4 COLHERES (SOPA) DE CAMARÃO SECO MOÍDO
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 PIMENTÃO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 5 OVOS

Pique o maturi e misture com 1 xícara (café) de água e os outros ingredientes, exceto os ovos. Leve ao fogo e cozinhe, fervendo, até secar; transfira para um refratário. Bata os ovos e despeje por cima do refogado. Leve ao forno 180°C por 10 minutos, até dourar.

MOQUECA DE OVO

5 porções
30 minutos
Médio

- 1 CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 1 TOMATE PICADO SEM PELE E SEM SEMENTES
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE COENTRO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 5 OVOS
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola e o alho no azeite de dendê, até ficarem macios. Junte a pimenta, o tomate, o coentro e o suco de limão. Acrescente 2½ xícaras (chá) de água, tempere com sal e cozinhe em fogo baixo, até o tomate começar a se desfazer. Adicione os ovos inteiros, tampe e cozinhe – os ovos devem ficar cozidos, mas com as gemas ainda moles. Polvilhe a cebolinha e sirva imediatamente.

NHOQUE DE MANDIOCA

4 porções

40 minutos

Médio

- ½ KG DE MANDIOCA COZIDA SEM O FIO CENTRAL
- 1 OVO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MANTEIGA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO RALADO
- SAL A GOSTO

Passe a mandioca pelo espremedor e misture com o ovo, a farinha, a manteiga, o queijo e sal, até ficar homogêneo. Em uma superfície enfarinhada, forme rolinhos e corte os nhoques. Cozinhe aos poucos, em água fervendo, até os nhoques subirem à superfície. Escorra e sirva com molho de tomate.

OMELETE

1 porção

10 minutos

Fácil

- 2 OVOS
- ½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Quebre os ovos, tempere com sal e pimenta-do-reino e bata com um garfo ou

batedor de arame. Em uma frigideira, aqueça a manteiga em fogo médio e junte os ovos, movimentando para espalhar. Quando estiver cozido, solte a omelete com uma espátula. Acrescente o recheio (opcional), dobre e pressione levemente as bordas, para aderir. Sirva imediatamente.

OVO FRITO

1 porção
5 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOBREMESA) RASA DE MANTEIGA OU 1 FIO DE ÓLEO
- 1 OVO
- 1 PITADA DE SAL

Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo médio. Desligue e deixe esfriar. Junte o ovo, volte para o fogo baixo e, quando começar a firmar, tempere com sal. Com uma colher, espalhe a manteiga derretida por cima do ovo. Se preferir bem passado, vire o cozinhe do outro lado, até a gema endurecer. Sirva quente.

SOPA DE ABÓBORA

8 porções
35 minutos
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 KG DE ABÓBORA-MORANGA DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS
- 1 LITRO DE CALDO DE LEGUMES
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola até ficar translúcida. Junte o alho, refogue por 1 minuto e acrescente a abóbora. Cubra com o caldo de legumes quente, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos, ou até a abóbora

ficar macia. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Volte para a panela, tempere com sal e pimenta-do-reino e reaqueça em fogo baixo.

SOPA DE CEBOLA

2 porções
1h30
Fácil

- 80 G DE MANTEIGA
- 4 CEBOLAS CORTADAS EM FATIAS FINAS
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- FOLHAS DE 3 RAMOS DE TOMILHO
- 1 COPO (AMERICANO) DE CONHAQUE DE MAÇÃ
- 3 COPOS (AMERICANOS) DE CALDO DE CARNE OU FRANGO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Em uma panela de fundo grosso, derreta a manteiga em fogo baixo. Junte a cebola e cozinhe, mexendo, até ficar marrom bem escuro, mas sem deixar queimar. Acrescente a farinha e o tomilho; mexa por alguns minutos. Adicione o conhaque e raspe os pedaços do fundo da panela. Espere reduzir um pouco e junte o caldo. Cozinhe por cerca de 1 hora, em fogo baixo. Acerte o tempero, cozinhe por mais 10 minutos e sirva imediatamente.

SOPA DE ERVILHA

4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 600 G DE ERVILHA FRESCA
- 1,5 LITROS DE CALDO DE LEGUMES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a ervilha e o caldo e tempere com sal e pimenta-do-reino. Espere ferver, tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Quando a ervilha estiver bem macia, bata no liquidificador até obter um creme liso e uniforme. Volte à panela, acrescente o leite e cozinhe por 5 minutos. Acerte os temperos e sirva quente.

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO



6 porções
50 minutos
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FEIJÃO COZIDO COM CALDO

- 2 BATATAS EM CUBOS
- ½ PACOTE DE ESPAGUETE
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADO
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte o feijão com 3 xícaras (chá) de água e espere ferver. Enquanto isso, cozinhe a batata por 5 minutos e reserve. Bata o feijão no liquidificador e passe por uma peneira, para retirar as cascas. Volte à panela, acrescente a batata e mais 1 xícara (chá) de água. Quando ferver, adicione o macarrão partido ao meio e cozinhe até ficar macio. Acerte o sal e sirva com a salsinha.

SOPA DE MILHO-VERDE COM CAMBUQUIRA



6 porções
40 minutos
Fácil

- 10 ESPIGAS DE MILHO
- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ¼ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 MAÇO DE CAMBUQUIRA
- SAL A GOSTO

No liquidificador, bata os grãos de milho e o leite. Leve ao fogo brando e deixe encorpar – se quiser, passe o milho pela peneira e junte 1 colher (chá) de maisena ao leite. Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho e junte a cambuquira fatiada. Tempere com sal. Adicione a cambuquira ao creme de milho, acerte o tempero e sirva.

SOPA DE PINHÃO

4 porções
1h20
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 300 G DE PEITO DE FRANGO EM CUBINHOS
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 LINGUIÇA CALABRESA EM CUBINHOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MOLHO DE PIMENTA
- 2 BATATAS GRANDES
- 200 G DE ERVILHA
- 1 KG DE PINHÃO COZIDO E PICADO
- 100 G DE BACON FRITO EM CUBINHOS
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e frite o peito de frango até dourar. Junte a cebola, o alho, a linguiça e o louro. Refogue e tempere com sal e o molho de pimenta. No liquidificador, bata a batata e a ervilha com 1 litro de água. Acrescente à panela, misture e adicione o pinhão e o bacon. Cozinhe por cerca de 50 minutos

e sirva quente.

SUFLÊ DE QUEIJO

8 porções
50 minutos
Médio

- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 4 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CREME DE LEITE FRESCO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PRATO RALADO
- SAL, PIMENTA-DO-REINO E NOZ-MOSCADA A GOSTO

Prepare o molho branco: aqueça a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo para incorporar. Adicione o leite, sem parar de mexer, para não formar grumos. Deixe esfriar. Bata as gemas e misture ao creme de leite. Acrescente ao molho branco com os queijos; tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Bata as claras em neve e junte à mistura de queijo. Transfira para uma forma grande de suflê (ou forminhas individuais) e asse a 180°C por cerca de 30 minutos – não abra a porta do forno. Sirva imediatamente.

TORTEI DE MORANGA



6 a 8 porções
2 horas
Difícil

MASSA

- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO, MAIS UM POUCO PARA POLVILHAR
- 6 OVOS SEPARADOS
- ½ COLHER (SOPA) DE SAL

PARA O RECHEIO

- 1 ABÓBORA-JAPONESA MÉDIA
- ½ CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ¼ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO COLONIAL OU PARMESÃO RALADO

PARA FINALIZAR

- 6 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE SÁLVIA
- QUEIJO COLONIAL OU PARMESÃO RALADO, PARA POLVILHAR

Para a massa, coloque a farinha na superfície de trabalho, abra um buraco no meio e junte as gemas e o sal. Acrescente ½ xícara (chá) de água, aos poucos, misturando até ficar macia, elástica e desgrudar das mãos (talvez não seja preciso adicionar todo o líquido). Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos, fora da geladeira.

Para o recheio, asse a abóbora inteira no forno a 200°C por 35 a 40 minutos, até ficar bem macia. Abra, descarte as sementes e retire a polpa. Refogue a cebola e o alho na manteiga, junte a polpa de abóbora e tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino. Acrescente o cheiro verde e o queijo, misture e deixe esfriar.

Com um rolo de macarrão, abra a massa com 2 a 3 mm de espessura e corte em quadrados do mesmo tamanho. Coloque uma colherada da abóbora sobre metade dos quadrados e cubra com os outros pedaços de massa. Passe água nas bordas e aperte bem, para fechar.

Cozinhe os torteis em bastante água com sal. Em outra panela, aqueça a manteiga e junte a sálvia. Quando a massa subir à superfície da água, cozinhe por 1 minuto, retire e transfira para a panela com a manteiga. Faça isso com toda a massa enquanto acrescenta conchas da água do cozimento, mexendo até o molho ficar cremoso. Sirva com queijo ralado.

ESMIUÇANDO

Variação dos "tortelli" italianos, essa massa fresca em forma de pastel é presença quase obrigatória nas festas italianas da Serra Gaúcha e nos almoços de domingo da região.

SUSTÂNCIA

Uma das declarações de afeto que mais me emocionam é ser convidada para ficar para o almoço ou o jantar sem que isso signifique qualquer tipo de constrangimento. Na minha infância, esse era um gesto que eu entendia como um carinho. Rapidamente, os anfitriões cuidavam para que houvesse comida para todos: mais um, mais dois, não importava quantos. E de que maneira se fazia isso? A imagem mais clássica que temos dessa cena é o famoso "botar água no feijão". Ou seja: aumentando a sustância!

"Sustância", expressão popular cristalizada em dicionário, significa comida forte, comida boa, quase sempre de alto valor energético e com um quê de agrado ao estômago. Conhecemos o termo também como "sustança", especialmente quando enchemos a boca para dizer que precisamos de algo rápido para recuperar as energias e nos "sustentar" por uma longa jornada. Pode ser só arroz e feijão? Pode. Mas eles passam a ser o suprassumo da sustância quando associados a receitas de farofas e paçocas, aos acompanhamentos deliciosos e nutritivos como os que se encontram neste capítulo.

Até o Brasil colonial, quem cumpria essa função na comida habitual, basicamente formada de peixe, era a farinha (de mandioca ou milho), que dava sustância à

alimentação. Engrossar, espessar, aumentar são verbos que andam de mãos dadas com a sustância. Aos poucos, na nossa história, a dieta mais frugal foi se diversificando. O máximo da sustância? O tutano extraído dos ossos do boi indo direto para cima do pirão de farinha de mandioca, como relata Câmara Cascudo em "História da Alimentação no Brasil".

Seja nas diversas preparações de feijão (à moda caseira para o cotidiano ou como o tutu mineiro para acompanhamento, dentre outras tantas receitas), seja nos vários tipos de arroz (como o suculento biro-biro ou o tradicional arroz de cuxá), a sustância também toma formas a partir de tudo o que vem da horta, como a abobrinha e o chuchu refogados, presenças constantes no meu cardápio familiar, ou as clássicas batata e mandioca fritas, amadas por todos. Vem, sustância, vem, que está chegando mais gente! Porque, como sempre diz a minha mãe: "Festa boa é festa cheia!"

ARROZ

ARROZ BIRO-BIRO

10 porções
10 minutos
Fácil

- 250 G DE BACON EM CUBINHOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 4 OVOS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BATATA PALHA
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA

Frite o bacon até ficar tostado; reserve. Descarte metade da gordura, aqueça a restante e refogue a cebola. Junte os ovos e desmanche, mexendo para ficarem cremosos. Acrescente o arroz e misture. Adicione a batata palha e mexa delicadamente. Junte a salsinha e misture mais uma vez. Sirva imediatamente.

ESMIUÇANDO

A receita foi criada coletivamente nos anos 1980, na churrascaria Rodeio de São Paulo, durante uma reunião de amigos como o publicitário Washington Olivetto e o jornalista Thomaz Souto Corrêa. O maître aceitou o pedido incomum e pronto: estava criado o arroz que recebeu o nome do então carismático meio-campista do Corinthians.

ARROZ BRANCO



6 porções
30 minutos
Fácil

- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola e o alho no óleo aquecido, até murchar. Junte o arroz e frite, mexendo para envolver os grãos na gordura. Cubra com 4 xícaras (chá) de água quente, tempere com sal a gosto e cozinhe em fogo médio-alto, com a panela tampada. Quando a água reduzir pela metade, diminua o fogo e espere secar, até os grãos ficarem macios. Desligue e deixe tampado por 5 minutos antes de servir.

ESMIUÇANDO

Muitos indícios apontam para a existência de variedades selvagens de arroz no Brasil – mas elas não eram utilizadas na alimentação. Em tupi, segundo registra Câmara Cascudo, o grão era conhecido como auati-i, ou "milho d'água". Aqui, o cultivo e o uso só começaram mesmo no século 18, depois que o ingrediente se popularizou em Portugal e e em outros países da Europa graças à influência dos árabes. Duas espécies foram trazidas ao Brasil: Oriza sativa (de origem asiática) e Oriza glaberrima Steud

(de origem africana). Os tipos de arroz que mais notei na mesa brasileira durante minhas andanças pelo país foram o agulhinha, o cateto e o vermelho.

ARROZ COM AÇAFRÃO-DA-TERRA

4 porções
20 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇAFRÃO-DA-TERRA FRESCO RALADO (OU EM PÓ)
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e doure o alho. Junte o arroz e refogue por 2 minutos. Cubra com 2½ xícaras (chá) de água, acrescente o açafrão-da-terra, tempere com sal e cozinhe até secar e os grãos de arroz ficarem macios. Sirva quente.

ARROZ COM BRÓCOLIS

10 porções
25 minutos
Fácil

- BUQUÊS DE 1 MAÇO DE BRÓCOLIS FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE ALHO
- 1¼ XÍC. DE ARROZ BRANCO COZIDO
- SAL A GOSTO

Cozinhe os brócolis no vapor por cerca de 7 minutos, até ficar al dente. Corte em pedacinhos. Aqueça o azeite com a manteiga e doure o alho. Junte os brócolis, refogue e acrescente o arroz. Tempere com sal a gosto e sirva quente.

ARROZ COM PEQUI



6 porções
50 minutos
Fácil

- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 1½ DENTE DE ALHO PICADO
- 18 PEQUIS INTEIROS E DESCASCADOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte o pequi, refogue um pouco e cubra com água. Cozinhe em fogo baixo até restar um dedo de líquido. Acrescente o arroz, junte 4 xícaras (chá) de água quente, tempere com sal e cozinhe até ficar macio. Sirva quente.

ESMIUÇANDO

Fruto típico de um dos biomas mais ricos do Brasil, o cerrado, o pequi fresco confere um aroma único e a cor amarela a essa receita emblemático de Goiás e Mato Grosso, onde também se prepara o licor de pequi. Atenção: quem não tomar cuidado com o pequi – que, em tupi, significa "pele espinhenta" – e quiser abocanhar a fruta pode ficar com a boca cheia de espinhos.

ARROZ COM TUCUMÃ

6 porções
30 minutos
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 2¾ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ
- 60 G DE TUCUMÃ EM LASCAS
- CEBOLINHA-VERDE PICADA
- SAL A GOSTO

Aqueça o óleo e refogue o alho. Junte o arroz, tempere com sal e cubra com água fervente. Acrescente o tucumã e cozinhe até ficar macio. Misture a cebolinha e sirva.

ARROZ DE COCO



6 porções
30 minutos
Fácil

- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- LASCAS DE COCO FRESCO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola e o alho no óleo, até murchar. Junte o arroz e frite, mexendo para envolver os grãos na gordura. Cubra com 4 xícaras (chá) de água quente, tempere com sal a gosto e cozinhe em fogo médio-alto na panela tampada. Quando os grãos estiverem cozidos, acrescente o leite de coco e misture. Sirva com lascas de coco fresco.

ARROZ DE CUXÁ



6 porções
2h10
Fácil

- 2 MAÇOS DE VINAGREIRA
- 3 XICARAS (CHÁ) DE CAMARÃO SECO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA

- ½ PIMENTÃO AMARELO PICADO
- 3 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO

Cozinhe a vinagreira por 1h30, ou até ficar macia. Pique bem e reserve. Tire as cabeças e as patas do camarão seco e dessalgue, passando três vezes por água quente – reserve o último líquido. Aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o pimentão, a pimenta-de-cheiro e 2 xícaras (chá) de camarão seco. Acrescente o arroz, refogue um pouco e cubra com a água reservada (verifique se não está muito salgada). Se necessário, complete com água morna. Cozinhe até ficar macio e finalize com o camarão restante.

ESMIUÇANDO

Também conhecida como caruru-azedo, quiabo-azedo, azedinha, rosélia ou rosela, a vinagreira é a alma desse prato. Verdura originária da Guiné, ela dá a cor e o sabor ao arroz de "cuchá, cuxá, cuxã, orgulho do Maranhão", como nota Câmara Cascudo.

ARROZ DE LEITE

6 porções
40 minutos
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) ARROZ
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE NATA (CREME DE LEITE FRESCO)
- SAL A GOSTO

Misture o arroz, o leite, 1 xícara (chá) de água e sal a gosto. Cozinhe em fogo médio por 25 minutos. Quando estiver quase pronto, diminua o fogo, junte a nata e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva quente.

CUSCUZ DE ARROZ

4-6 porções
40 minutos

Fácil

- 500 G DE FLOCÃO DE ARROZ
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 COCO RALADO
- 1 PITADA DE SAL
- 5 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO

Misture o flocão de arroz, a manteiga, o óleo, o coco e o sal. Junte o leite, aos poucos, até obter uma farofa bem úmida. Reserve por 30 minutos. Transfira para o cuscuzeiro e cozinhe até que um garfo enfiado na massa saia limpo. Regue com o leite de coco e sirva.

FEIJÃO

FEIJÃO CASEIRO



16 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE FEIJÃO
- 1 CEBOLA GRANDE CORTADA AO MEIO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 4 DENTES DE ALHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- SAL A GOSTO

Calcule duas partes de água para o volume de feijão e cozinhe em fogo médio com a cebola e o louro. Quando ficar macio e o caldo encorpar, diminua o fogo. Retire a cebola e bata com o alho no liquidificador, para obter uma pasta. Refogue a pasta no óleo de milho e junte ao feijão. Tempere com sal e, se quiser o caldo mais grosso, deixe encorpar um pouco mais.

ESMIUÇANDO

Talvez exista apenas uma coisa em comum entre todas as receitas de feijão caseiro do cotidiano nacional: o ritual de catar os grãos, que até dá nome a um poema de João Cabral de Melo Neto. De resto, há muitas diferenças. O tipo de feijão, por exemplo. Em São Paulo, usa-se o carioquinha há mais de três décadas; o Rio de Janeiro segue o costume de comer o feijão-preto, ainda semelhante aos hábitos do século 19. Outras variações de ingredientes e temperos, Brasil afora, incluem louro, verdura, toucinho, carne-seca, lombo e demais carnes.

FEIJÃO COM PEQUI

5 porções
30 minutos
Fácil

- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE BANHA DE PORCO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 PEQUIS INTEIROS LAVADOS E DESCASCADOS
- SAL A GOSTO

Cozinhe o feijão temperado com sal na panela de pressão. Em outra panela, aqueça a banha e refogue os dentes de alho picados. Junte o feijão cozido e o pequi; ferva por 10 minutos, ou até o fruto ficar cozido. Acerte o tempero e sirva quente.

FEIJÃO TROPEIRO



16 porções
2 horas
Fácil

- 1 KG DE FEIJÃO CARIOCA OU ROXINHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE BANHA DE PORCO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO EM CUBINHOS
- 2 LINGUIÇAS FRESCAS SEM A PELE
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA FINA
- 8 OVOS COZIDOS EM RODELAS
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- SAL A GOSTO

Cozinhe o feijão com um pouco de sal, até ficar al dente; descarte o caldo e

reserve os grãos. Aqueça a banha e frite o toucinho até dourar; junte a linguiça, frite até ficar cozida e, por fim, acrescente e refogue a cebola e o alho. Coloque o feijão, adicione a farinha de mandioca, misture bem e deixe dourar levemente. Acerte o tempero e finalize com os ovos e a cebolinha. Se quiser, sirva com torresmos.

ESMIUÇANDO

O nome remete aos comerciantes que viajavam por todo o país, especialmente entre os estados de São Paulo, Minas Gerais e Goiás, a partir do século 17. A receita nada mais é do que uma refeição completa feita a partir de ingredientes que poderiam ser carregados por eles ou facilmente encontrados pelo caminho.

FEIJÃO-PRETO COM LEITE DE COCO

8 porções
50 minutos
Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO-PRETO
- 150 ML DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- SAL A GOSTO

Cozinhe o feijão até ficar macio e bata em um pilão com um pouco de caldo, mantendo a consistência firme. Passe pela peneira e leve ao fogo com o leite de coco. Espere ferver, junte o açúcar e tempere com sal. Sirva imediatamente.

RUBACÃO

8 porções
1 hora
Fácil

- 750 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA EM CUBOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 2½ XÍC. DE FEIJÃO-DE-CORDA COZIDO
- 2½ XÍC. DE ARROZ BRANCO COZIDO

- 2 CEBOLAS PICADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COENTRO PICADO
- 1,5 LITRO DE LEITE
- 200 G DE QUEIJO DE COALHO EM CUBOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE NATA

Frite a carne de sol no óleo de milho. Junte o feijão, o arroz, a cebola e o coentro. Misture com cuidado e acrescente o leite. Mexa, espere ferver e adicione o queijo de coalho. Quando derreter, junte a nata, misture e sirva.

ESMIUÇANDO

Considerado um sinônimo do baião de dois, o rubacão era, no início, feito com a ave chamada rubacão ou avoante, cuja caça hoje é proibida pelo Ibama (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis). A receita evoluiu com o tempo e, diferentemente do baião de dois, leva nata e leite.

SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO

12 porções
2 horas
Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO-FRADINHO
- 3 TOMATES EM CUBOS
- 1 CEBOLA ROXA EM CUBINHOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- SAL E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA

Ferva 1 litro de água e deixe os feijões de molho por 30 minutos. Escorra, cubra novamente com água e cozinhe por 30 minutos, ou até os grãos estarem macios, mas sem desmanchar. Misture os outros ingredientes ao feijão morno. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe na geladeira por no mínimo 1 hora antes de servir.

SALADA DE FEIJÃO-MANTEIGUINHA

10 porções

1h30

Fácil

- 2½ XÍC. DE FEIJÃO-MANTEIGUINHA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 8 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- 1 CEBOLA EM CUBINHOS
- ¼ MAÇO DE COENTRO PICADO
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO OU VINAGRE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe o feijão em bastante água com o louro e sal. Quando estiver macio, escorra e espere esfriar. Junte o feijão, o tomate, a cebola e as ervas picadas. Tempere com o azeite, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture bem e sirva.

TUTU DE FEIJÃO



6 porções
30 minutos
Fácil

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOUCINHO DEFUMADO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE BANHA OU MANTEIGA DE GARRAFA
- ½ CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2½ XÍC. DE FEIJÃO COZIDO COM CALDO
- ¾ DE XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- TORRESMO, PARA ACOMPANHAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Doure o toucinho na banha. Junte a cebola e o alho e refogue mais um pouco. Acrescente o feijão com o caldo e aqueça. Com uma colher, amasse os grãos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre. Cozinhe por alguns minutos e finalize com a cebolinha. Sirva com os pedaços de torresmo por cima.

HORTA

ABÓBORA CARAMELADA



12 fatias grandes
40 minutos
Fácil

- 1 ABÓBORA-JAPONESA (CABOTIÁ)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE MELADO DE CANA
- SAL A GOSTO

Lave bem a abóbora e asse inteira em forno preaquecido a 180°C, por 20 minutos, ou até ficar macia – tome cuidado para não assar demais e desmanchar. Corte em fatias longitudinais, tire as sementes e tempere com sal. Faça um caramelo com o açúcar, ½ xícara (chá) de água e o melado. Junte a abóbora e envolva no caramelo.

ABOBRINHA REFOGADA

3 porções
10 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE ALHO PICADO
- 2 ABOBRINHAS EM TIRAS LONGAS OU EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA
- SAL A GOSTO

Aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho até murchar. Junte a abobrinha e refogue por alguns minutos. Tempere com sal, diminua o fogo, tampe a panela e cozinhe até ficar macio, mexendo de vez em quando.

ESMIUÇANDO

Legumes mais crocantes ou quase derretendo, de tão macios? Não importa: de qualquer jeito, o refogado de abobrinha caipira, assim como o de chuchu, é um clássico das casas brasileiras e sempre foi presença obrigatória no meu cotidiano, tanto quanto o arroz e o feijão.

BATATA FRITA

5 porções
30 minutos
Fácil

- 1 KG DE BATATA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Corte a batata em palitos da mesma espessura e comprimento, para fritar de modo homogêneo, e vá mergulhando em uma tigela com água, cubos de gelo e 1 colher (sopa) de sal (para ficar crocante, a batata deve ir fria para a panela). Escorra e seque com um pano de prato. Frite em pequenas quantidades no óleo em fogo médio, até dourar. Escorra em papel-toalha, tempere com sal e sirva imediatamente.

BATATA GRATINADA

4 porções
2 horas
Fácil

- 1 DENTE DE ALHO
- 6 BATATAS DESCASCADAS E CORTADAS EM RODELAS
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Esfregue um refratário com o alho, esmagando um pouco. Disponha a batata, formando camadas temperadas com sal e pimenta-do-reino. Cubra com o creme de leite e chacoalhe um pouco a vasilha, para distribuir bem. Espalhe a manteiga por cima e tempere com mais sal e pimenta-do-reino. Asse por cerca de 1h30 em forno bem baixo (140°C). A batata vai absorver o creme de leite, que deve ficar levemente dourado. Para obter uma crosta dourada, aumente o forno para 200°C nos 5 minutos finais.

BATATA PALHA

5 porções
20 minutos
Fácil

- 5 BATATAS MÉDIAS
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Descasque a batata, lave bem e seque com um pano de prato. Corte em rodelas bem finas, sobreponha algumas delas e, em seguida, corte na vertical, para obter palitinhos finíssimos. Frite em óleo bem quente, dourando dos dois lados. Escorra em papel-toalha, tempere com sal e sirva.

BATATA RÚSTICA

4 porções
1 hora
Fácil

- 4 BATATAS COM CASCA CORTADAS EM GOMOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 DENTES DE ALHO COM CASCA
- ALECRIM, SÁLVIA E TOMILHO A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe a batata em água com sal até ficar al dente. Escorra e regue com o azeite. Tempere com as ervas, sal e pimenta-do-reino. Junte o alho, espalhe em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

BATATA SAUTÉE

4 porções
30 minutos
Fácil

- 500 G DE BATATA DESCASCADA CORTADA EM QUARTOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA OU AZEITE
- SALSINHA PICADA E SAL A GOSTO

Cozinhe a batata em água e sal, até ficar macia; escorra. Aqueça a manteiga, junte a batata e frite até dourar. Tempere com salsinha e sal a gosto. Sirva quente.

CARURU



10 porções

1h30

Médio

- 2 KG DE QUIABO
- 2 CEBOLAS GRANDES
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CAMARÃO SECO
- 1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE BEM RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASTANHA-DE-CAJU
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AMENDOIM
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE DENDÊ

Lave e seque os quiabos – para saber se estão bons, quebre a ponta de alguns; se quebrarem com facilidade, estão no ponto. Corte em quatro, no sentido do comprimento, e depois em rodelas. Bata no liquidificador a cebola e metade do camarão seco. Refogue essa pasta no azeite de dendê, junte o quiabo e espere amolecer. Acrescente o camarão inteiro e misture. Bata a castanha-de-caju e o amendoim no liquidificador. Junte ao cozido e acerte o sal. Retire do fogo quando o quiabo estiver completamente cozido e o caruru engrossar. Sirva quente.

ESMIUÇANDO

Dos africanos e indígenas, veio a receita presente nos rituais religiosos do candomblé. Dos índios, o

nome caáriru, que batiza uma planta comestível. É possível, portanto, fazer "caruru de carurus", embora o quiabo seja o fruto mais utilizado na combinação com castanhas-de-caju e camarões secos. Outras variações: carne moída, galinha, peixes e crustáceos. Em Salvador, é comum celebrar com caruru o dia da festa de Cosme e Damião, em setembro.

CHUCHU REFOGADO

3 porções
10 minutos
Fácil

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE ALHO PICADO
- 2 CHUCHUS SEM O MIOLO, EM TIRAS LONGAS OU EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA
- SAL A GOSTO

Aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho até murchar. Junte o chuchu e refogue por alguns minutos. Tempere com sal, diminua o fogo, tampe a panela e cozinhe até ficar macio, mexendo de vez em quando.

CHUCRUTE

8-10 porções
1h30 mais o tempo de fermentação
Média

- 1 REPOLHO BRANCO
- SAL

Corte o repolho em quatro, tire o talo e fatie finamente. Coloque em uma bacia ou travessa redonda grande. Polvilhe sal e mexa para espalhar por toda a verdura, tomando cuidado para não salgar demais – calcule cerca de 2 colheres (sopa) para 1,5 kg de repolho. Reserve por 1 hora; deve soltar bastante líquido. Esprema com as mãos, para soltar todo o líquido e deixar as tirinhas submersas (se necessário, junte um pouco de água e uma pitada de sal). Coloque um prato

sobre o repolho submerso e cubra com um peso. Envolva em filme de PVC, para proteger bem. Deixe fermentar fora da geladeira, em lugar arejado e na sombra, por pelo menos 10 dias. Em 4 semanas, o chucrute atinge o ponto ideal.

ESMIUÇANDO

A conserva de repolho que acompanha pratos típicos nas colônias alemãs do Sul do país tem uma origem mais antiga: a China, ainda à época da construção da Grande Muralha. De lá foi para a Grécia e Roma antigas e, na Idade Média, era consumido como remédio em vários países da Europa. O nome em português vem do francês "choucroute".

COUVE-FLOR GRATINADA



4-6 porções
40 minutos
Fácil

- 2 MAÇOS DE COUVE-FLOR EM BUQUÊS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ½ CEBOLA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MEIA-CURA OU PARMESÃO RALADO
- SAL A GOSTO

Cozinhe a couve-flor em água salgada até ficar al dente; reserve. Aqueça o leite com a cebola, o louro e o cravo-da-índia; quando ferver, desligue e reserve. Derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar. Quando desprender um aroma de biscoito, junte o leite coado aos poucos, sem parar de mexer, para obter o molho branco. Tempere com sal e a noz-moscada. Transfira a couve-flor para um refratário, cubra com o molho branco, distribua o queijo por cima e leve ao forno 180°C por 15 a 20 minutos, ou até dourar.

PIEROGI

4 porções
50 minutos
Médio

- 300 G DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS LEVEMENTE BATIDOS
- 500 G DE BATATA DESCASCADA
- 1 KG DE CEBOLA EM FATIAS FINAS
- ÓLEO DE MILHO
- AZEITE DE OLIVA, PARA REGAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Prepare a massa: faça uma cova no centro da farinha de trigo, junte os ovos e misture aos poucos, sovando até obter uma massa lisa e uniforme. Cubra com filme de PVC e reserve por 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe a batata até ficar

macia. Passe pelo espremedor e tempere com sal e pimenta-do-reino. Frite a cebola em uma frigideira quente, sem óleo, por cerca de 5 minutos. Assim que dourar, regue com um fio de óleo, abaixe o fogo e frite sem parar de mexer, até ficar bem escura. Reserve metade e junte a batata à cebola que ficou na frigideira. Misture e acerte o tempero. Abra a massa bem fina e corte em círculos com cerca de 6 cm de diâmetro. Recheie com colheradas da mistura de cebola e batata, passe água nas bordas e aperte para fechar. Ferva bastante água com um pouco de sal e cozinhe os pierogis aos poucos. Escorra, regue com azeite e cubra com a cebola frita restante.

ESMIUÇANDO

O pastelzinho cozido chegou até nós pelos poloneses e ucranianos – ainda hoje, é muito comum em cidades de Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Paraná, onde pode ser facilmente encontrado em barracas de rua de Curitiba. Na cozinha judaica, a mesma especialidade aparece com outro nome: varenike.

PUPUNHA COZIDA

6-8 porções
1h10
Fácil

- 1 KG DE PUPUNHA (FRUTO)

Lave a pupunha, mantendo os cabinhos. Coloque na panela de pressão. Cubra com água e, quando a pressão começar, diminua o fogo e cozinhe por 1 hora. Escorra e descasque.

PURÊ DE ABÓBORA

4 porções
40 minutos
Fácil/médio

- ¼ ABÓBORA-JAPONESA (CABOTIÁ) SEM CASCA EM CUBOS
- 1 PRATO FUNDO DE ABÓBORA-DE-PESCOÇO SECA EM CUBOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA GELADA

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe os dois tipos de abóbora em fogo médio, com dois dedos de água (elas soltam líquido durante o cozimento). Escorra, guarde o líquido que sobrar e bata a abóbora no liquidificador, processador ou mixer. Leve ao fogo com um pouco da água do cozimento, a manteiga, sal e pimenta-do-reino. Mexa até a manteiga derreter. Tire do fogo e sirva imediatamente.

PURÊ DE BATATA

4 porções
40 minutos
Fácil

- 6 BATATAS GRANDES DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL GELADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe a batata até ficar bem macia. Escorra, amasse bem e junte o leite aos poucos, batendo com um batedor de arame. Leve ao fogo baixo e cozinhe até começar a borbulhar. Desligue, junte a manteiga e bata para incorporar. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Sirva quente.

PURÊ DE BATATA-DOCE

15 porções
30 minutos
Fácil

- 800 G DE BATATA-DOCE DESCASCADA EM PEDAÇOS MÉDIOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE MANTEIGA
- SAL A GOSTO

Cozinhe a batata-doce em bastante água com uma pitada de sal, com a panela semi-tampada, até ficar bem macia. Escorra, amasse, descarte o líquido e volte à

panela. Junte o leite e a manteiga. Tempere com sal e cozinhe em fogo baixo, até começar a ferver, sem parar de mexer. Sirva quente.

PURÊ DE COUVE-FLOR

4 porções
25 minutos
Fácil

- 1 COUVE-FLOR MÉDIA EM PEDAÇOS (INCLUINDO O TALO)
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Cozinhe a couve-flor com 1 xícara (chá) de água, o leite, o louro e sal a gosto até ficar macia. Desligue e reserve o líquido do cozimento. Escorra a couve-flor e bata no liquidificador, até obter um purê liso e cremoso (se necessário, adicione aos poucos o líquido do cozimento). Acerte o tempero e sirva quente.

QUIBEBE



8 porções
40 minutos
Fácil

- 1 CEBOLA PICADA
- 6 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 KG DE ABÓBORA-DE-PESCOÇO DESCASCADA EM CUBOS GRANDES
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA PICADA
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola na manteiga, até ficar transparente. Junte o açúcar, misture e acrescente a abóbora. Adicione 1 xícara (chá) de água e cozinhe com a panela tampada, sem deixar grudar. Quando estiver macia, amasse a abóbora com uma colher, tempere com sal, junte a cebolinha e sirva.

ESMIUÇANDO

O nome vem da palavra kibebe, do kimbundu, língua falada em Angola. A receita é feita com abóbora, chamada de jerimum no Nordeste, e chega à consistência ideal de um tipo de pirão grosso, às vezes reforçado com farinha de milho. Em Goiás, o nome corresponde à mandioca cozida, picadinha e refogada.

SALADA DE BATATA



6 porções
50 minutos
Fácil

- 6 BATATAS DESCASCADAS EM CUBOS
- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA AMARELA
- ½ GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- ¼ CEBOLA EM TIRAS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe a batata em água com um pouco de sal. Enquanto isso, prepare a maionese: bata a gema com a mostarda e despeje o óleo em um fio contínuo, batendo sem parar até engrossar. Tempere com o limão, sal e pimenta. Misture a batata cozida e fria com a maionese, a salsinha picada e a cebola.

SALADA DE BETERRABA

5 porções

30 minutos
Fácil

- 5 BETERRABAS MÉDIAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 40 ML DE ÓLEO DE MILHO
- 60 ML DE VINAGRE

Cozinhe a beterraba inteira na panela de pressão, até ficar macia. Descasque e corte em cubos grandes. Tempere com os ingredientes restantes e sirva fria ou morna.

ESMIUÇANDO

Conhecidas em Portugal como "comida de hortaliça", normalmente feitas com um ingrediente só, as saladas ganharam lugar nas mesas europeias no século 19, especialmente em Paris. O hábito de comer saladas, aproveitando elementos locais, só começou a se difundir no Brasil a partir da vinda da corte de D. João VI, em 1808.

SALADA DE ESCAROLA (CHICÓRIA)

6 porções
20 minutos
Fácil

- 2 MAÇOS DE ESCAROLA (CHICÓRIA) EM TIRAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 100 G DE TORRESMO OU BACON FRITO
- SAL A GOSTO

Bata o vinagre, o azeite, o alho e sal a gosto, até emulsionar. Regue a escarola com esse molho e distribua o torresmo por cima. Misture e sirva.

SALADA DE MACARRÃO COM ATUM

6 porções
15 minutos
Fácil

- 1 PACOTE DE MACARRÃO GRAVATINHA (FARFALLE)
- 1 LATA DE ATUM EM CONSERVA NA ÁGUA
- 10 COLHERES (SOPA) DE MAIONESE (RECEITA A SEGUIR)
- 1 CEBOLA EM TIRAS FINAS
- 1 CENOURA RALADA
- 2 TOMATES SEM SEMENTES PICADOS
- CHEIRO-VERDE PICADO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Cozinhe o macarrão em água salgada, escorra e resfrie em água corrente. Misture com o atum, a maionese, a cebola, a cenoura, o tomate e cheiro-verde. Sirva gelada.

MAIONESE

16 porções
10 minutos
Médio

- 1 OVO
- ¾ XÍCARA DE ÓLEO DE MILHO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Bata o ovo em velocidade baixa no liquidificador ou processador enquanto acrescenta o óleo, em fio, até obter um molho homogêneo e espesso. Tempere com sal e pimenta-do-reino e mantenha na geladeira por, no máximo, dois dias.

SALADA DE MAIONESE



12 porções
1 hora
Fácil

- 4 BATATAS EM CUBOS MÉDIOS
- 3 CENOURAS EM CUBOS MÉDIOS
- 3 CHUCHUS EM CUBOS MÉDIOS
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHA FRESCA
- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA AMARELA
- ½ GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe os legumes separadamente em água com um pouco de sal até ficarem al dente; retire e coloque em uma vasilha com água e gelo, para interromper o cozimento.

Para a maionese, bata a gema com a mostarda e despeje o óleo em um fio contínuo, batendo sem parar até engrossar. Tempere com o limão, salsinha, sal e pimenta. Junte os legumes e misture com cuidado, para não amassar. Sirva fria ou gelada.

SALADA DE PALMITO PUPUNHA

2 porções
10 minutos
Fácil

- 2 TOLETES DE PALMITO PUPUNHA
- SUCO DE LIMÃO
- AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte o palmito em rodelas e tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve à geladeira antes de servir, para ficar mais refrescante.

SALADA DE PEPINO

2 porções
10 minutos
Fácil

- 2 PEPINOS EM TIRAS PEQUENAS
- SUCO DE LIMÃO
- AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o pepino com suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve à geladeira antes de servir.

SALADA DE PUPUNHA

8 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE PUPUNHA (FRUTO DA PUPUNHEIRA)
- AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Lave a pupunha, mantendo os cabinhos. Coloque na panela de pressão. Cubra com água e, quando a pressão começar, diminua o fogo e cozinhe por 1 hora. Escorra, descasque e tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.

ESMIUÇANDO

É o fruto da pupunheira, árvore de origem amazônica da qual também se extrai o palmito. Cozida, ela pode substituir o pão em muitas casas da região Norte. Amassada, a polpa serve como ingrediente de bolos, biscoitos e musses. Inteiro e sem sementes, o fruto ainda pode ser recheado com doce de cupuaçu ou preparado em calda.

SALADA DE RADICCHIO COM BACON



10 porções

10 minutos

Fácil

- 1 MAÇO DE RADICCHIO VERDE
- ½ MAÇO DE RADICCHIO ROXO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE BACON DEFUMADO EM CUBINHOS
- 150 G DE QUEIJO COLONIAL OU PARMESÃO
- VINAGRE

Separe as folhas dos dois tipos de radicchio e deixe de molho em água e

vinagre por alguns minutos. Enquanto isso, frite o bacon sem gordura, até ficar crocante. Escorra em papel-toalha. Seque as folhas de radicchio, arrume em uma travessa e espalhe o bacon crocante. Rale o queijo por cima e sirva.

ESMIUÇANDO

Por influência da imigração italiana, costuma fazer parte dos rodízios (ou "sequências") de galeto e massas da Serra Gaúcha. Até hoje, descendentes de italianos cantam uma musiquinha que incentiva a criançada a comer radicchio: "ai como sou felice, comendo polenta com radicche!"

SALPICÃO DE FRANGO



8 porções

1h30

Fácil

- 1 PEITO DE FRANGO COM CERCA DE 500 G

- 1 CENOURA GRANDE RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHA FRESCA COZIDA
- 2 MAÇÃS VERDES EM CUBINHOS (COLOQUE EM ÁGUA COM LIMÃO, PARA NÃO ESCURECER)
- 2 TALOS DE SALSÃO EM CUBINHOS
- ¾ DE XÍCARA (CHÁ) DE UVA-PASSA
- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA AMARELA
- ½ GARRAFA DE ÓLEO DE MILHO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- SALSINHA PICADA A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino; cozinhe até ficar macio, desfie e deixe esfriar. Misture o frango com a cenoura, a ervilha, a maçã, o salsão e a uva-passa.

Prepare a maionese: misture a gema e a mostarda; acrescente o óleo em um fio constante enquanto bate sem parar com um batedor de arame. Quando o óleo terminar, a maionese deve estar sólida. Tempere com suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture ao frango, junte a salsinha e sirva.

SUFLÊ DE ABOBRINHA

6 porções
30 minutos
Médio

- 2 ABOBRINHAS GRANDES EM CUBINHOS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 100 G DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 GEMAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 4 CLARAS BATIDAS EM NEVE

- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Doure a abobrinha no azeite, tempere com sal e reserve. Derreta a manteiga e refogue a cebola com o alho. Dissolva a farinha no leite e junte à panela. Sem parar de mexer, acrescente as gemas, a abobrinha, sal e pimenta-do-reino; cozinhe até obter um creme. Desligue e espere esfriar. Acrescente o queijo ralado e, com delicadeza, as claras em neve. Unte seis forminhas individuais com manteiga e distribua a massa do suflê entre elas. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

ESMIUÇANDO

A palavra suflê vem de "assoprado" (soufflé), em francês – essa forma de preparo surgiu justamente na França, há mais de 200 anos, onde a versão de queijo é uma das mais tradicionais. No Brasil, ganharam fama as variações com hortaliças suaves, como o chuchu e a abobrinha.

SUFLÊ DE CENOURA

6 porções
30 minutos
Médio

- 100 G DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 GEMAS
- 2 CENOURAS GRANDES RALADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO RALADO
- 4 CLARAS EM NEVE
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Derreta a manteiga e refogue a cebola com o alho. Dissolva a farinha no leite e junte à panela. Sem parar de mexer, acrescente as gemas, a cenoura, sal e pimenta-do-reino; cozinhe até obter um creme. Desligue e espere esfriar. Acrescente o queijo ralado e, com delicadeza, as claras em neve. Unte seis forminhas individuais com manteiga e distribua a massa do suflê entre elas. Asse

em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

SUFLÊ DE CHUCHU



4 porções
1 hora
Médio

- 3 CHUCHUS DESCASCADOS EM CUBOS MÉDIOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- 2 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 4 OVOS SEPARADOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Cozinhe o chuchu em água com sal até ficar al dente; reserve. Derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar.

Quando desprender um aroma de biscoito, junte o leite aos poucos, sem parar de mexer, para obter o molho branco. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Quando esfriar um pouco, acrescente as gemas e misture. Adicione o chuchu, acerte o tempero e misture delicadamente as claras batidas em neve. Transfira para um refratário untado e asse em forno preaquecido a 160°C por 30 a 35 minutos, até crescer e dourar. Não abra o forno durante o cozimento, ou o suflê pode murchar.

SUFLÊ DE ESPINAFRE

6 porções

30 minutos

Médio

- 150 G DE ESPINAFRE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 3 GEMAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 5 CLARAS
- NOZ-MOSCADA RALADA NA HORA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Mergulhe o espinafre por 2 minutos em água fervente; escorra e esfrie em água corrente. Esprema para tirar o excesso de líquido e pique. Derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar. Adicione o leite aos poucos, sem parar de mexer, para obter o molho branco. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Acrescente o espinafre e cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos. Espere esfriar e adicione as gemas, o queijo e, com cuidado, as claras em neve. Coloque em um refratário untado e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, até dourar. Sirva imediatamente.

MANDIOCA

FAROFA CLÁSSICA

6 porções
10 minutos
Fácil

- 5 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA (OU DE MILHO) FINA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Derreta a manteiga e refogue a cebola com o alho, até murchar e dourar levemente. Adicione a farinha de mandioca e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

ESMIUÇANDO

A origem desse acompanhamento tipicamente brasileiro é controversa. Antônio Houaiss aceita que exista relação com a palavra "falofa", termo usado em Angola para identificar a mistura de farinha, azeite ou água. Mas os índios já consumiam a farinha de mandioca de diversos modos. Fato é que escaldar ou torrar as farinhas de mandioca ou de milho na gordura é um hábito que aparece já no período colonial e que foi mantido e amplificado até hoje. Pode ser enriquecida com outros ingredientes (como ovos, carne, linguiça, bacon, couve) e acompanhar ou rechear carnes, aves e peixes. Em cada receita de farofa deste livro, indiquei a farinha que vi sendo usada com maior frequência pelo país. Você, porém, pode usar a de sua preferência ou a que tiver em casa.

FAROFA DE BANANA



6 porções
15 minutos
Fácil

- ¾ BARRA DE MANTEIGA SEM SAL
- ¼ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 BANANAS-DA-TERRA CORTADAS EM RODELAS OU EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE CRUZEIRO
- SAL A GOSTO

Numa frigideira em fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho, até ficar transparente. Junte a banana e refogue até ficar macia, mas sem desmanchar. Acrescente a farinha, misture, tempere com sal e sirva em seguida.

FAROFA DE COUVE

6 porções
20 minutos
Fácil

- 1 MAÇO PEQUENO DE COUVE
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 500 G DE FARINHA DE MANDIOCA CRUA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Mergulhe a couve por 30 segundos em água quente. Escorra e resfrie sob água corrente, espremendo para tirar o líquido. Derreta a manteiga e toste a farinha de mandioca até ficar crocante. Espere esfriar e bata com a couve no liquidificador ou processador.

FAROFA DE DENDÊ



6 porções
10 minutos

Fácil

- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 ALHO PICADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA FINA
- SAL A GOSTO

Aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola com o alho, até ficarem macios. Junte a farinha de mandioca e misture muito bem. Tempere com sal e sirva.

FAROFA DE IÇÁ

3 porções
15 minutos
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FORMIGA IÇÁ
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- SAL A GOSTO

Retire as asas, as pernas e a cabeça das formigas - utilize apenas o abdômen e a parte traseira. Aqueça o óleo e frite os içás até "estourar" e ficarem crocantes. Junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem, e tempere com sal.

ESMIUÇANDO

Da barriga da tanajura, a fêmea da formiga saúva, faz-se a iguaria de origem indígena que ganhou adeptos no país desde o período colonial. Os capixabas já foram até conhecidos por outro nome: papa-tanajura. O içá era consumido também pelos colonizadores, incialmente surpresos com o tipo de petisco frito mas finalmente entregues ao sabor salgadinho. "O içá torrado é o que no Olimpo grego tinha o nome de ambrosia", escreveu Monteiro Lobato, um grande admirador.

FAROFA DE MIÚDOS DE GALINHA

10 porções
50 minutos

Fácil

- 400 G DE MOELA PICADA
- 200 G DE FÍGADO DE GALINHA PICADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere a moela e o fígado com sal e pimenta-do-reino. Aqueça 1 colher (sopa) de manteiga e refogue a cebola com o alho. Junte a moela, refogue um pouco e cubra com água. Quando estiver cozido, espere a água reduzir, acrescente 1 colher (sopa) de manteiga e refogue o fígado. Quando estiver no ponto, adicione a azeitona, a manteiga restante e os dois tipos de farinha. Misture, tempere com sal e pimenta-do-reino, junte a salsinha e sirva.

FAROFA DE OVO

4-6 porções
15 minutos
Fácil

- 4 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE MANTEIGA SEM SAL
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA (OU FARINHA DE MILHO)
- 6 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça a manteiga e refogue a cebola com o alho, até murchar. Em fogo baixo, junte os ovos, tempere com sal e pimenta-do-reino e mexa, deixando os ovos ainda moles. Acrescente a farinha de mandioca e misture bem, para dar uma

torrada. Adicione a salsinha picada e sirva imediatamente.

FAROFA DE PINHÃO

4 porções
40 minutos
Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE PINHÃO COZIDO E DESCASCADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA (OU FARINHA DE MILHO)
- SAL A GOSTO

Corte o pinhão em pedacinhos. Refogue a cebola na manteiga derretida, até dourar. Junte o pinhão e a farinha de mandioca, misture bem e deixe tostar um pouco. Tempere com sal e sirva imediatamente.

MANDIOCA FRITA



4-6 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE MANDIOCA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Corte a mandioca ao meio no sentido do comprimento e remova a fibra central. Cozinhe em água com um pouco de sal e a manteiga. Quando estiver macia, retire e escorra. Frite em óleo quente, até dourar levemente. Escorra em papel-toalha e, se quiser, tempere com mais sal.

PAÇOCA DE CARNE DE SOL



6 porções
30 minutos
Fácil

- 300 G DE CARNE DE SOL DESSALGADA
- 5 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA BEM PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE URUCUM
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO
- SALSINHA PICADA A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a carne de sol em tiras compridas. Refogue a cebola e o alho na manteiga de garrafa com o urucum. Junte a carne e deixe dourar um pouco. Acrescente os dois tipos de farinha, tempere com sal e pimenta-do-reino e tire do fogo. Transfira aos poucos para um pilão e vá batendo até que a carne desfie e fique bem

misturada à farinha.

ESMIUÇANDO

O pilão tritura as carnes assadas ou secas ao sol, curtidas ou não em molhos ou sal, até que virem pequenos fragmentos que depois se misturam à farinha. É um alimento tradicional do sertão nordestino. Uma cena que nunca vou esquecer é a da minha avó paterna passando a carne, a farinha e a cebola bem refogada no moedor de carne. Dessa maneira, o preparo se assemelhava ao do pilão.

PIRÃO DE CARNE

6 porções
10 minutos
Fácil

- 10 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CARNE
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- SAL A GOSTO

Reserve ¼ xícara (chá) de caldo de carne e aqueça o restante em fogo baixo. Acrescente a farinha de mandioca sem parar de mexer. Acrescente o restante do caldo e mexa mais um pouco, até obter a consistência de pirão. Quando esfria, o pirão endurece – para que isso não ocorra, deixe-o mais mole e sirva imediatamente.

PIRÃO DE PEIXE



4 porções
30 minutos
Fácil

- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE PEIXE
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o caldo e espere ferver. Tempere com sal e acrescente aos poucos a farinha de mandioca, sem parar de mexer para não empelotar. Cozinhe por alguns minutos e sirva.

PURÊ DE AIPIM

15 porções
40 minutos
Fácil

- 800 G DE AIPIM (MANDIOCA) DESCASCADO EM PEDAÇOS MÉDIOS

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE MANTEIGA
- SAL A GOSTO

Cozinhe o aipim em bastante água com uma pitada de sal, até ficar macio. Escorra e despreze o líquido. Corte ao meio e retire a fibra central. Ainda quente, amasse com um garfo ou passe pelo espremedor de batata. Volte à panela com o leite e a manteiga. Tempere com sal a gosto e aqueça em fogo baixo até começar a ferver, mexendo sempre para não grudar no fundo. Sirva imediatamente.

MILHO

ANGU DE MILHO-VERDE

6 porções
1 hora
Fácil

- 10 ESPIGAS DE MILHO-VERDE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- SAL A GOSTO

Bata os grãos de milho no liquidificador, até ficar bem moído. Passe por uma peneira, para retirar o bagaço, e leve ao fogo baixo com o leite e a manteiga. Cozinhe, mexendo sem parar, até encorpar e ficar cremoso. Tempere com sal a gosto e sirva quente.

ESMIUÇANDO

O angu, espécie de mingau espesso, é uma das iguarias da culinária mineira que acompanha o tradicional frango com quiabo. Se no princípio os portugueses plantavam o milho para usar como alimento de cavalos, galinhas, cabras e porcos, um século depois da colonização o ingrediente já aparecia de formas variadas nas mesas brasileiras.

CREME DE MILHO-VERDE

6 porções
30 minutos
Fácil

- 6 ESPIGAS DE MILHO-VERDE
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ½ CEBOLA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA

Cozinhe as espigas de milho. Leve ao fogo o leite com a cebola, o louro e o cravo. Quando ferver, retire do fogo e reserve com os ingredientes dentro. Derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar. Quando desprender um aroma de biscoito, acrescente o leite coado aos poucos, sem parar de mexer, até obter um molho branco. Tempere com sal e noz-moscada. Debulhe o milho e bata metade no liquidificador junto com o molho branco. Adicione os grãos de milho restantes, misture e sirva.

CUSCUZ DE MILHO NO VAPOR



4 porções
40 minutos
Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO TIPO BEIJU OU FLOCÃO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Misture todos os ingredientes e deixe hidratar por 25 minutos, coberto com pano. Transfira para uma cuscuzeira e cozinhe no vapor. Quando o vapor começar a sair pela parte de cima da cuscuzeira, tire do fogo e sirva.

CUSCUZ PAULISTA MODERNO



6-8 porções
50 minutos
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 COLHER (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CAMARÃO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHA FRESCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE PICADA
- 10 CAMARÕES-ROSA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO
- 2 OVOS COZIDOS
- 1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTES
- SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte o molho, o extrato de tomate e o caldo de camarão. Misture bem e cozinhe a ervilha; acrescente a azeitona. Corte 6 camarões em cubos pequenos, frite no óleo e adicione ao caldo. Grelhe os 4 camarões restantes e reserve. Junte a farinha de milho e mexa bem, para

deixar homogêneo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente a salsinha. Verifique se a farinha está cozida, tire do fogo e deixe esfriar. Distribua a ervilha, azeitona e camarão reservados, o ovo e o tomate no fundo e nas laterais de uma fôrma. Encha com a massa e leve à geladeira. Ao desenformar, decore com mais ovo, tomate e camarão.

ESMIUÇANDO

O cuscuz paulista era cozido no vapor até a década de 1950, quando surgiu a versão enformada presente hoje nas casas e nos restaurantes. Diz-se que a receita nasceu nos farnéis dos bandeirantes, que teriam o costume de guardar os ingredientes misturados dentro de um pano amarrado. Ao longo da viagem, abriam o embrulho e se alimentavam do que teria sido o primeiro cuscuz paulista.

MILHO-VERDE NA BRASA



6 porções
40 minutos
Fácil

- 6 ESPIGAS DE MILHO-VERDE
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- SAL A GOSTO

Tire a palha, lave o milho e cozinhe em água com um pouco de sal. Enquanto

isso, acenda a churrasqueira ou braseiro. Quando o milho estiver cozido, escorra e coloque as espigas na grelha. Doure bem de todos os lados, retire do braseiro e finalize com manteiga.

MUNGUNZÁ SALGADO

6 porções
50 minutos mais o preparo de véspera
Fácil

- 300 G DE MILHO AMARELO
- 120 G DE BACON
- 1 PÉ DE PORCO
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- ½ CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 PAIO EM CUBINHOS
- 1 TOMATE EM CUBOS
- 1 PIMENTA-DEDO-DE-MOÇA BEM PICADA
- 1 PIMENTA-DE-CHEIRO BEM PICADA
- COENTRO A GOSTO
- SAL A GOSTO

Deixe o milho de molho de um dia para o outro. Cozinhe na mesma água com o bacon, o pé de porco e o louro, por cerca de 30 minutos. Aqueça a manteiga de garrafa e refogue a cebola com o alho, até dourar. Junte o paio, o tomate e as pimentas. Refogue e adicione o milho cozido com as carnes. Tempere com coentro e sal a gosto. Sirva quente.

POLENTA FRITA

4 porções
2 horas
Fácil

- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 3 DENTES DE ALHO BEM PICADOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- SAL A GOSTO

Aqueça a manteiga e refogue o alho até murchar. Junte 5 xícaras (chá) de água, tempere com sal e espere ferver. Com um batedor na mão, acrescente o fubá aos poucos, mexendo sem parar para não empelotar. Cozinhe por 10 minutos, sem parar de mexer. Coloque em uma travessa e leve à geladeira. Quando estiver firme, corte em retângulos grandes e largos. Frite em óleo quente até formar uma crosta crocante e dourar levemente. Tempere com mais um pouco de sal e sirva.

FARTURA

Eu comecei na cozinha pela sobremesa – como as crianças que querem partir logo para a parte "doce" da refeição. Ainda na infância, tive a sorte de conviver com uma cozinheira maravilhosa, a Lúcia, que dominava as panelas, mas me deixava ajudar... apenas nos doces.

Entre minhas tias do interior, os cadernos de receita de doces estavam sempre mais organizados. Eu mesma guardo até hoje meu caderno de capa de papel camurça vermelho: era onde minha mãe e minhas tias – e minha letra infantil – registravam de gelatina colorida a pudim de leite, tudo feito em casa.

Para minha alegria, então, comecei a preparar o arroz doce que aprendi com minha avó materna, o manjar de coco (eu sempre tirava a ameixa, mas depois aprendi a gostar dela), o pudim de leite, os pavês de vários tipos de chocolate, os sorvetões. Esses eram mais fáceis de repetir. Ah, sim, porque desde muito cedo eu aprendi que, mesmo seguindo os passos de uma receita, ela às vezes não dava certo. Faltava o pulo do gato, a magia que se dá por trás dos tachos de cobre quando se fazem as conservas e as compotas.

Curiosa sobre como tudo era feito, sempre gostei de ver os processos. A beleza de uma fruta em uma panela

sendo transformada em algo diferente e maravilhoso! Isso sem falar nos doces que vinham da fazenda: a goiabada cascão, o doce de leite, o doce de coco ralado. E, para terminar, os doces trazidos por minhas tias das viagens que faziam: balas de café, de leite...

No Brasil, o doce pareceu ter juntado literalmente a fome com a vontade de comer. Desde o Descobrimento, sobremesas foram incorporadas e adaptadas aos cardápios. Frutas se prestaram a todo tipo de experimentação: viraram compota, cristalizaram-se, deram sabor a doces de colher, pudins, recheios. As receitas conventuais encontraram simpatizantes e praticantes. O leite e o açúcar se amaram para sempre na forma de doce de leite e outros quitutes. O coco e o milho entraram nas versões adocicadas de alimentos. E o chocolate dá o ar doce de sua graça a partir do século 19.

Assim foi se montando nossa mesa de doces, farta, abundante, indicando prazer e diversidade – e, com ela, nossa total vocação para sermos felizes aos pedacinhos, mas em grande variedade.

Este conjunto de receitas vai aguçar a memória afetiva da sua infância. São coisas que fazem o olho brilhar logo

que são mencionadas. Quer ver? Pu-dim de lei-te. Quer se transportar no tempo? Pa-vê de cho-co-la-te. Bom, melhor do que falar é ver. E melhor do que ver é experimentar. Vamos à fartura da nossa mesa, ou melhor, da nossa sobremesa.

ACAÇÁ

30 unidades pequenas

1 hora mais o preparo antecipado

Fácil

- 1 KG DE MILHO BRANCO
- 2 COCOS SECOS GRANDES
- FOLHAS DE BANANEIRA, PARA EMBRULHAR

Deixe o milho de molho por 3 a 4 dias, mantendo na geladeira e trocando a água com frequência. Bata no liquidificador e leve ao fogo em uma panela alta. Bata o coco no liquidificador, com água quente, para extrair o leite. Misture ao milho e cozinhe sem parar de mexer. Está pronto se a massa não escorrer da colher quando for mergulhada em um copo de água. Passe as folhas de bananeira pela chama do fogão, para amolecer. Modele os bolinhos e embrulhe.

ESMIUÇANDO

No candomblé, o acaçá é uma iguaria oferecida aos orixás antes do início dos demais rituais religiosos. O ato de retirar o bolinho de dentro da palha de bananeira representa o "grande mistério da vida" e torna sagrado o restante da comida que está sendo ofertada. Feito especialmente para essa ocasião, é conhecido como "comida de santo" e leva milho branco no preparo – antigamente, era moído na pedra. Conheci essa história jantando na casa do artista plástico Antonio Miranda, em São Paulo, com acaçá oferecido pelo anfitrião e preparado por Junior e Ieda.

AÇAÍ COM TAPIOCA FLOCADA



4 porções
40 minutos
Fácil

- 1 KG DE POLPA PURA DE AÇAÍ CONGELADA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE TAPIOCA FLOCADA
- AÇÚCAR A GOSTO

Tire a polpa de açaí do freezer e reserve por 30 minutos, até descongelar parcialmente. Bata no liquidificador, até virar um creme. Tempere com açúcar a gosto e sirva a tapioca sobre o açaí.

ESMIUÇANDO

Tamanha é a versatilidade que esse fruto típico da Amazônia pode ser consumido tanto em pratos salgados quanto em receitas doces.
No Norte, sobretudo no Pará, o açaí é preparado em forma de creme e servido como acompanhamento para peixes frescos. No Sudeste, a polpa batida é servida fria, com xarope de guaraná, granola e frutas como morango e banana. Também serve como matéria-prima de sucos, sorvetes, licores e geleias.

ALETRIA

4 porções
25 minutos
Fácil

- CASCA DE 1 LIMÃO
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 6 GEMAS
- 200 G DE MACARRÃO CABELO DE ANJO
- SAL

Aqueça 1½ litro de água com a casca de limão, a canela, a manteiga, o açúcar e uma pitada de sal; ferva por 5 minutos. Retire uma concha da água e bata com as gemas; reserve. Descarte a casca de limão e a canela. Quebre o macarrão em pedacinhos e cozinhe por cerca de 5 minutos. Diminua o fogo e junte as gemas, sem parar de mexer. Cozinhe por mais 2 minutos. Sirva quente ou fria e, se desejar, polvilhe canela.

ESMIUÇANDO

Quem trouxe a aletria para o Brasil foram os portugueses, que costumam até hoje servir o doce como sobremesa no Natal, muitas vezes em substituição ao arroz-doce. Variam as consistências: pode ser mais cremosa ou cortada em fatias. A origem é árabe; o nome vem de al-itriyah, que significa massa. Em minha viagem mais recente a Portugal, vi a aletria muito presente em vários lugares do Algarve.

AMBROSIA



4 porções

1h20

Médio

- 500 G DE AÇÚCAR
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 4 OVOS
- 1 LITRO DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- SUCO DE ½ LIMÃO ESPREMIDO

Faça uma calda rala com o açúcar, 2 xícaras (chá) de água, a canela e os cravos-da-índia. Bata as claras em neve até ficarem firmes. Junte as gemas, uma de cada vez, e bata apenas para misturar. Acrescente o leite, misture e coloque na panela com a calda. Em fogo baixo, sem parar de mexer, adicione o vinagre e o suco de limão. Quando o leite talhar, aumente um pouco o fogo e cozinhe,

mexendo, até quase todo o líquido reduzir. Deixe dourar levemente e tire do fogo. Espere esfriar e sirva.

ESMIUÇANDO

Vinda de Portugal, tornou-se uma das receitas mais apreciadas nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. O grande segredo de uma boa ambrosia, palavra que em grego se refere a um tipo de âmbar cconsumido pelos deuses da mitologia, é o ponto: precisa ficar um craquelado perfeito.

ARROZ DOCE



6 porções
1h20
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 1 LITRO DE LEITE INTEGRAL
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 GEMAS
- CANELA EM PÓ A GOSTO

Cozinhe o arroz em 2 xícaras de água. Enquanto isso, aqueça o leite, sem deixar ferver. Quando a água do arroz secar, junte o leite aos grãos – reserve 1 xícara (chá). Quando ficar macio, acrescente o açúcar e a manteiga. Cozinhe sem parar de mexer, para não grudar no fundo da panela. Misture as gemas ao leite reservado e adicione ao arroz. Cozinhe até ficar bem cremoso e encorpado. Polvilhe a canela e sirva. Se quiser, junte também casca de laranja e cravos-da-índia no momento de acrescentar a manteiga.

BABA DE MOÇA



6 porções

1 hora

Médio

- 10 GEMAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ LITRO DE LEITE DE COCO

Passe as gemas por uma peneira; reserve. Cozinhe o açúcar e ½ xícara (chá) de água até formar uma calda. Junte o leite de coco e cozinhe por 2 minutos. Tire do fogo, espere amornar e acrescente as gemas. Leve ao fogo em banho-maria, sem parar de mexer e tomando cuidado para não talhar, até que a baba de moça fique cremosa.

ESMIUÇANDO

Era a sobremesa que a Princesa Isabel fazia para o marido, o francês Conde d'Eu, e o doce preferido de José de Alencar. Um dos símbolos do Segundo Império, percorre gerações de mesas, ganhando água de flor de laranjeira, fava de baunilha ou canela para aromatizar. Sou uma fã ardorosa da baba de moça e me ressentia de não ter sempre o doce em casa, na minha infância. Por isso criei minha versão, uma das mais apreciadas do restaurante Brasil a Gosto.

BANANA FLAMBADA

8 porções

10 minutos

Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 8 BANANAS MADURAS MÉDIAS CORTADAS AO MEIO NA VERTICAL
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- ½ XÍCARA DE AÇÚCAR CRISTAL
- ½ COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 4 COLHERES (SOPA) DE CONHAQUE

Derreta a manteiga em fogo médio e junte a banana. Regue com o suco de limão e cozinhe até ficar macia. Misture o açúcar com a canela e polvilhe sobre a banana. Quando o açúcar derreter, coloque o conhaque em uma concha, acenda na chama do fogão e flambe a banana. Sirva quente.

BANANADA



500 g
4 horas
Fácil

- 1½ DÚZIA DE BANANAS-PRATA BEM MADURAS
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA

Descasque a banana e amasse com as mãos. Em uma panela, aqueça o açúcar, a canela e o cravo, até derreter. Junte a pasta de banana e cozinhe por cerca de 4 horas, ou até ficar bem escuro e soltar do fundo da panela.

ESMIUÇANDO

Aproveitar frutas muito maduras, que seriam descartadas, é uma das qualidades dessa sobremesa querida e preparada em todo o país.

BRIGADEIRÃO



6-8 porções

1h10

Fácil

- 6 OVOS
- 400 ML DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ SOLÚVEL
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 1 PITADA DE SAL
- CHOCOLATE GRANULADO

Peneire as gemas e bata todos os ingredientes no liquidificador. Transfira para uma forma e asse por 1 hora, em banho-maria, no forno preaquecido a 180°C. Desenforme, decore com chocolate granulado e leve à geladeira antes de servir.

CAÇAROLA ITALIANA

10 porções
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 5 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COLHERES (SOPA) DE COCO SECO RALADO
- 8 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

Coloque 1 xícara de açúcar na fôrma e derreta sobre a chama do fogão, para obter um caramelo; espalhe bem. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e transfira para a fôrma. Cubra com papel-alumínio e asse por 30 minutos, em banho-maria, no forno preaquecido a 180°C. Retire o papel e asse até dourar. Espere esfriar antes de desenformar. Se o caramelo estiver duro, aqueça a base da fôrma sobre a chama do fogão.

CANJICA



16 porções

1 hora mais o tempo de molho

Fácil

- 500 G DE CANJICA (MILHO BRANCO SECO)
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 5 CRAVOS-DA-ÍNDIA

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- CANELA EM PÓ, PARA POLVILHAR

Cubra a canjica com água e deixe de molho por pelo menos 6 horas. Em uma panela, leve ao fogo com a mesma água e cozinhe até os grãos absorverem todo o líquido. Junte mais 3 xícaras (chá) de água, o açúcar, a canela e o cravo-da-índia. Cozinhe até ficar al dente, acrescente o leite de coco e deixe no fogo por mais 15 a 20 minutos, até o milho terminar de cozinhar. Sirva morno ou frio, polvilhado de canela.

CARTOLA



4 porções
10 minutos
Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE MANTEIGA
- 6 BANANAS-PRATA MADURAS CORTADAS AO MEIO NA VERTICAL
- 4 FATIAS DE QUEIJO-MANTEIGA COM 0,5 CM DE ESPESSURA
- AÇÚCAR E CANELA, PARA POLVILHAR

Aqueça a manteiga e grelhe a banana dos dois lados. Coloque em uma travessa e reserve. Na mesma frigideira, grelhe as fatias de queijo dos dois lados, até

ficar bem dourado. Coloque sobre a banana e polvilhe açúcar misturado com canela, a gosto.

ESMIUÇANDO

Outra forma de aproveitamento das bananas maduras fez surgir esse doce tipicamente pernambucano, reconhecido como patrimônio imaterial do estado. É preparada até hoje em um dos restaurantes mais antigos do Recife, o Leite, aberto em 1882. Há quem prepare com queijo de coalho, mas a receita tradicional leva queijo-manteiga.

CHURROS



16 unidades
40-50 minutos
Médio/difícil

- 4 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 PITADA DE SAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS GRANDES
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DOCE DE LEITE CREMOSO
- AÇÚCAR E CANELA, PARA POLVILHAR

Aqueça 2½ xícaras (chá) de água. Junte a manteiga e o sal; espere ferver. Coloque toda a farinha de uma só vez na panela e mexa sem parar, até desgrudar do fundo. Transfira para a batedeira e bata enquanto acrescenta os ovos, um de cada vez. Coloque a massa em um saco de confeitar com bico grosso estriado. Aqueça o óleo e faça os churros sobre a panela, com o saco de confeitar, cortando a massa com uma tesoura quando atingir o tamanho desejado. Retire do óleo quando dourar; escorra em papel-toalha. Fure com um palito ou canudo firme e recheie com uma seringa culinária. Passe no açúcar misturado com canela e sirva.

COCADA



4 porções
1 hora
Médio

- 1 COCO GRANDE SECO RALADO
- 1 KG DE AÇÚCAR

Misture o coco, o açúcar e 2 xícaras (chá) de água; leve ao fogo médio, até o açúcar derreter. Cozinhe sem parar de mexer e, quando começar a soltar do fundo da panela, espalhe na superfície de trabalho untada ou em um tapete de silicone. Espere esfriar um pouco e molde com as mãos – tome cuidado para não se queimar. Se quiser a cocada mais escura, junte 1 xícara de água ao doce na panela e deixe no fogo até caramelizar e atingir a cor desejada.

ESMIUÇANDO

Quem detinha a técnica de fazer doce de coco com açúcar – para as sobremesas dos senhores de engenho ou para vender nas ruas, nos tabuleiros – eram as negras doceiras.

COCADA DE FORNO

10 porções
1 hora mais o tempo de gelar

Médio

- 4½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE COCO SECO RALADO FINO
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ⅓ BARRA DE MANTEIGA, MAIS UM POUCO PARA UNTAR A FORMA
- 18 GEMAS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO, MAIS UM POUCO PARA POLVILHAR

Faça uma calda com o açúcar e 1¾ xícara (chá) de água, até atingir o ponto de fio. Junte o coco, o leite e a manteiga; cozinhe alguns minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Enquanto isso, passe as gemas pela peneira e bata na batedeira até dobrar de volume; aos poucos, acrescente a farinha de trigo e bata para incorporar. Misture as gemas e a calda e mantenha na geladeira por pelo menos 3 horas. Transfira para uma fôrma untada com manteiga e levemente polvilhada de farinha. Cubra com papel-alumínio e asse por 30 a 40 minutos, em banho-maria, no forno a 180°C. Retire o papel e deixe dourar um pouco.

CREME DE ABACATE



4 porções
10 minutos

Fácil

- 2 ABACATES MADUROS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

Corte os abacates ao meio, retire os caroços e descasque. Retire a polpa das frutas e bata no liquidificador com o suco de limão e o açúcar, até obter um creme homogêneo. Sirva frio.

CREME DE CUPUAÇU

12 porções
50 minutos mais o tempo para gelar
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) MAIS 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 7 GEMAS
- 2 OVOS
- 700 ML DE CREME DE LEITE FRESCO
- 100 G DE POLPA DE CUPUAÇU
- 12 G DE GELATINA EM PÓ (OU 6 FOLHAS DE GELATINA)

Faça uma calda com 1 xícara (chá) de açúcar e ½ xícara de água (em um termômetro de cozinha, deve marcar 110°C). Na batedeira, bata as gemas e os ovos até quadruplicar o volume. Junte a calda e bata até esfriar; reserve. Bata o creme de leite em ponto de chantili; reserve. Aqueça a polpa de cupuaçu com 4 colheres (sopa) de açúcar. Dissolva a gelatina em pó em 4 colheres (sopa) de água morna e acrescente ao cupuaçu; misture e reserve (caso use gelatina em folha, mergulhe em água gelada; quando ficar mole e transparente, esprema, misture ao cupuaçu e mexa para dissolver). Junte o creme de ovos, o chantili e o cupuaçu ainda morno; misture delicadamente, de baixo para cima. Leve à geladeira de um dia para o outro antes de servir.

CREME DE PAPAIA



6 porções
10 minutos
Fácil

- 3 MAMÕES PAPAIA
- 12 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE SORVETE DE CREME
- LICOR DE CASSIS A GOSTO

Retire a polpa do mamão e bata com o sorvete no liquidificador até obter um

creme uniforme. Sirva com algumas gotas de licor de cassis.

ESMIUÇANDO

A mistura do sorvete com o mamão papaia foi muito popular em São Paulo nos anos 1990. Acrescida de licor de cassis, era uma das sobremesas preferidas nas casas e nos rodízios de carne. Quem reivindica a autoria é o Rodeio, mas várias churrascarias a adotaram como clássico.

CURAU DE MILHO-VERDE



8 porções
1h30
Médio

- 6 ESPIGAS DE MILHO-VERDE
- 1 LITRO DE LEITE
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO (MAISENA)

- CANELA EM PÓ, PARA POLVILHAR

No liquidificador, bata os grãos de milho com o leite. Passe por uma peneira e leve ao fogo médio com os outros ingredientes. Cozinhe por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Espere esfriar e sirva polvilhado de canela.

ESMIUÇANDO

Na época do milho, quando se faziam as pamonhadas, o curau era um dos doces mais gostosos que eu comia quando ia para o sítio, no interior de São Paulo. Nos estados do Nordeste, recebe o nome de canjica.

CUSCUZ DE TAPIOCA

4-6 porções
2h30
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TAPIOCA GRANULADA
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO FRESCO RALADO
- COCO FRESCO RALADO, PARA FINALIZAR

Hidrate a tapioca no leite de coco por 1 hora. Misture os outros ingredientes e leve ao fogo baixo por 30 minutos. Transfira para uma fôrma com furo no meio, espere esfriar, desenforme e sirva com coco ralado por cima.

DOCE DE ABÓBORA EM PASTA

8 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE ABÓBORA-DE-PESCOÇO SECA DESCASCADA E EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 CRAVOS-DA-ÍNDIA

- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU

Misture todos os ingredientes em uma panela e aqueça em fogo baixo, mexendo até o açúcar derreter e a abóbora começar a soltar líquido. Cozinhe até a fruta começar a se desfazer, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e espere esfriar para servir.

ESMIUÇANDO

O doce de abóbora é tão antigo no Brasil que existem registros de receitas desde o Descobrimento. Naquela época, o preparo levava mais de duas semanas: primeiro os pedaços mergulhados em salmoura por um dia inteiro, logo outro dia em infusão, depois trocando a água várias vezes, então clarificando a calda com clara de ovo... Hoje, existe de várias formas: como compota, na cal, bem durinho; com pedaços grandes, ao jeito mineiro; ralado com coco e cravo-da-índia, como minha avó paterna fazia.

DOCE DE ABÓBORA EM CUBOS



8 porções
4 horas
Fácil/médio

- 1 KG DE ABÓBORA-DE-PESCOÇO SECA DESCASCADA E EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE CAL CULINÁRIO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU

Deixe a abóbora de molho em água com cal por 2 horas. Faça uma calda com o açúcar, 2 xícaras (chá) de água, o cravo e a canela. Escorra e lave a abóbora. Junte à calda e cozinhe até que o miolo esteja macio. Espere esfriar

antes de servir.

DOCE DE AÇAÍ

10 porções
40 minutos mais o tempo para gelar
Fácil

- 1 KG DE POLPA DE AÇAÍ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO

Cozinhe o açaí e o açúcar em fogo baixo, por 30 minutos, sem parar de mexer. Junte o coco ralado e cozinhe por mais 5 minutos. Leve à geladeira por 3 horas e sirva gelado.

DOCE DE BATATA-DOCE CREMOSO

10 porções
40 minutos
Fácil

- 4 BATATAS-DOCES ROXAS DESCASCADAS
- 200 G DE AÇÚCAR CRISTAL
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU

Cozinhe a batata em água; escorra (reserve o líquido) e amasse ainda quente. Faça uma calda com 1½ xícara da água do cozimento da batata, o açúcar, o cravo e a canela. Quando engrossar um pouco, junte a batata, misture e cozinhe em fogo baixo até ficar cremoso. Espere esfriar antes de servir.

DOCE DE BATATA-DOCE DE CORTE

6 porções
30 minutos

Fácil

- 5 BATATAS-DOCES DESCASCADAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) LEITE MORNO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Cozinhe a batata em água, escorra e amasse. No liquidificador, bata a batata ainda quente com o leite morno. Leve ao fogo por 12 minutos, para secar. Diminua o fogo, junte o açúcar e cozinhe sem parar de mexer por cerca de 15 minutos, até desprender do fundo da panela. Coloque em uma vasilha de vidro ou plástico molhada. Espere esfriar e desenforme. Mantenha na geladeira.

DOCE DE CAJU



6-8 porções
1 hora
Fácil

- 20 CAJUS
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA

Retire as castanhas e descasque os cajus. Faça uma calda com o açúcar e 2½ xícaras (chá) de água. Quando ficar com tom de caramelo, junte a canela, o cravo, os cajus e o suco que devem soltar. Cozinhe até a fruta ficar bem macia e reduzir de tamanho. Espere esfriar e sirva.

DOCE DE CIDRA

30 porções

45 minutos mais o preparo de véspera

Médio

- 3 CIDRAS (CERCA DE 700 G CADA)
- 7 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 6 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 COLHER (SOPA) DE SEMENTES DE ERVA-DOCE
- SAL

Rale a casca das cidras, tomando cuidado para não atingir a polpa. Coloque em uma bacia de cozinha e polvilhe bastante sal. Lave sob água corrente, esfregando bem, até sair todo o sabor amargo; escorra. Repita o processo durante três dias. Transfira a cidra para uma panela, junte o açúcar e espere ferver em fogo alto, mexendo de vez em quando. Cozinhe até adquirir uma calda densa; se necessário, acrescente um pouco de água. Adicione a canela, o cravo e a erva-doce; ferva por mais 5 minutos. Tire do fogo e espere esfriar antes de servir.

DOCE DE COCO



8 porções
30 minutos
Médio

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE COCO RALADO GROSSO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 5 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL

Cozinhe o coco, o açúcar e 1 xícara (chá) de água, em fogo alto, sem parar de mexer. Quando estiver bem cremoso, transfira para uma assadeira untada com manteiga e espere esfriar. Prepare a massa: junte a farinha de trigo com o óleo, o sal e ½ xícara (chá) de água. Misture até ficar homogêneo. Polvilhe a superfície de trabalho e abra a massa com um rolo, até ficar bem fina. Use a boca de um copo para cortar em discos; transfira para uma assadeira polvilhada de farinha de trigo. No meio de cada disco, coloque 1 colher (sopa) generosa da cocada fria. Decore cada docinho com tiras finas da massa, fazendo um laço. Asse em forno quente por cerca de 20 minutos.

DOCE DE COCO VERDE

2 porções
15 minutos

Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COCO VERDE GRANDE EM PEDAÇOS (POLPA)

Faça uma calda clara com o açúcar e 1 xícara (chá) de água. Quando começar a ferver, junte a polpa de coco e deixe apurar, tomando cuidado para não queimar nem caramelizar. Espere esfriar e guarde na geladeira em recipiente tampado.

DOCE DE FIGO VERDE



6-8 porções
2h30
Médio

- 1,5 KG DE FIGO VERDE
- 1,5 KG DE AÇÚCAR
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA

Lave os figos e fure com uma agulha ou com um garfo, para absorver a calda. Afervente duas vezes, trocando de água, para tirar o amargor de fruta verde. O figo deve cozinhar com o mesmo peso de açúcar – se tiver uma balança, é bom conferir. Coloque a fruta e o açúcar em uma panela com a canela e o cravo. Cubra de água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas; se necessário, adicione mais água para diluir a calda. Espere esfriar antes de servir.

DOCE DE GERGELIM

6 porções

30 minutos

Fácil

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SEMENTES DE GERGELIM PRETO OU BRANCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA
- 12 CASTANHAS-DE-CAJU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- ½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MEL

Toste o gergelim em uma frigideira. Quando esfriar, bata no liquidificador com a farinha, a castanha e o cravo. Coloque em uma panela com a manteiga e o mel; cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, até desgrudar do fundo. Deixe esfriar antes de servir.

DOCE DE JACA

6 porções

25 minutos

Fácil

- 250 G DE AÇÚCAR
- ½ KG DE JACA DURA COM OS GOMOS CORTADOS

Em uma panela, aqueça 1 xícara (chá) de água e dissolva o açúcar. Junte os gomos de jaca sem sementes, mexa e cozinhe por 20 minutos, até a calda ficar

consistente. Sirva gelado.

DOCE DE JENIPAPO CRISTALIZADO

30 porções
30 minutos
Fácil

- 4 JENIPAPOS GRANDES SEM CAROÇO E SEM CASCA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- AÇÚCAR CRISTAL, PARA DECORAR

Bata o jenipapo no liquidificador, até obter uma massa. Junte o açúcar e leve ao fogo médio até ferver. Diminua o fogo e cozinhe sem parar de mexer, até desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar, faça bolinhas e passe no açúcar cristal. Guarde em potes fechados ou mantenha na geladeira.

DOCE DE CASCA DE JABUTICABA

6-8 porções
1 hora
Fácil

- 1 KG DE JABUTICABA
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 DOSE DE CACHAÇA BRANCA

Lave bem e esprema as jabuticabas em uma peneira, guardando as cascas e espremendo a polpa para aproveitar o sumo. Coloque as cascas em uma panela e cubra com água. Quando ferver, junte o açúcar e o sumo da jabuticaba. Cozinhe até obter uma calda leve, com a cor da fruta. Finalize com a cachaça e desligue o fogo. Espere esfriar e armazene em um vidro de conserva higienizado em água fervente.

DOCE DE LARANJA-DA-TERRA



6-8 porções
4 dias
Difícil

- 12 LARANJAS-DA-TERRA
- 1 COLHER (SOPA) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1,5 KG DE AÇÚCAR
- 1,5 LITRO DE ÁGUA

Lave bem e corte a laranja em quatro pedaços. Retire a polpa, incluindo a película branca, e reserve apenas as cascas. Afervente e coloque em água fria com o bicarbonato. Deixe na geladeira de um dia para o outro. Faça uma calda em ponto de fio com 500 g de açúcar e 500 ml de água; cozinhe a laranja por 30 minutos. Espere esfriar e mantenha na geladeira até o dia seguinte. Jogue a calda fora e repita o procedimento com mais 500 g de açúcar e 500 ml de água. No último dia, faça a calda com o açúcar restante e 500 ml de água; deixe encorpar um pouco mais. Junte as cascas de laranja e cozinhe até ficarem bem macias.

DOCE DE LEITE CREMOSO

1 kg
3-4 horas
Fácil/médio

- 5 LITROS DE LEITE
- 5 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 1 KG DE AÇÚCAR

Aqueça o leite com a canela. Assim que ferver, junte o açúcar e misture bem. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando. O líquido deve reduzir a um quinto do volume original, até chegar a um ponto cremoso. Se quiser um doce mais espesso, deixe reduzir um pouco mais.

ESMIUÇANDO

Há registros antigos de doce de leite por toda a América Latina – Argentina, Uruguai, Chile, México, Peru e Colômbia também são países que se gabam de seus deliciosos doces feitos a partir da "leche". Fato é que quem desembarcou com a técnica no continente foram os espanhóis e os portugueses, que também trouxeram a cana-de-açúcar para o continente. Há, no Brasil, diversas formas de preparo do doce de leite: vão do mais cremoso ao mais consistente, também conhecido como "de corte".

DOCE DE LEITE DE CORTE



1 barra
3-4 horas
Fácil

- 1 LITRO DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Cozinhe o leite até começar a reduzir e ficar amarelado. Junte o açúcar e misture; cozinhe, mexendo de vez em quando, até a borbulhar e soltar do fundo da panela. Mexa sem parar até começar a açucarar. Retire do fogo, transfira para uma fôrma forrada com filme de PVC e alise a superfície. Espere esfriar, desenforme e sirva.

DOCE DE LIMÃO



6-8 porções

6 dias

Difícil

- 20 LIMÕES
- 3 COLHERES (SOPA) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 KG DE AÇÚCAR

Lave bem os limões, corte a tampa e ferva por 10 minutos. Troque a água e ferva novamente. Retire o miolo dos limões com muito cuidado, para não furar a casca. Mantenha a casca em uma vasilha com água e 1 colher (sopa) de bicarbonato

de sódio. Repita a operação nos dois dias seguintes. No quarto dia, faça uma calda rala com o açúcar e 1 litro de água. Junte as cascas do limão e reserve. No último dia, leve a calda ao fogo; cozinhe até reduzir e as frutas ficarem cozidas. Espere esfriar e sirva puro ou recheado com doce de leite.

DOCE DE MAMÃO VERDE



1 kg

1 hora e preparo de véspera

Fácil

- 1 MAMÃO FORMOSA VERDE (1 KG)
- 2 COLHERES (SOPA) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Descasque o mamão e corte em cubos ou fatias finas na vertical – ou então rale a polpa. Ferva em água com bicarbonato e reserve de um dia para o outro. Faça uma calda com o açúcar e 2 xícaras (chá) de água. Quando o açúcar dissolver, junte o mamão e cozinhe até ficar macio. Espere esfriar para servir.

DOCE DE MANGABA

20 porções

25 minutos

Fácil

- 2 KG DE MANGABA
- 700 G DE AÇÚCAR
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU

Lave e descasque a mangaba. Esprema sobre uma peneira com um pouco de água, para retirar os caroços. Coloque a polpa, o açúcar e ½ litro de água em uma panela grande, em fogo médio. Quando ferver, junte o cravo e a canela. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até começar a soltar da panela. Espere esfriar e mantenha na geladeira, em um recipiente tampado.

DOCE DE MARACUJÁ

10 porções

50 minutos

Fácil

- 7 MARACUJÁS AZEDOS
- 1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR

Corte os maracujás e reserve a polpa. Retire a casca e leve ao fogo até ferver; escorra e repita o processo de três a cinco vezes, sempre trocando a água, até que a casca não esteja mais amarga. Faça um suco com a polpa e 2 copos (americano) de água. Leve ao fogo com o açúcar e a casca de maracujá; cozinhe até reduzir pela metade. Espere esfriar e sirva gelado.

DOCE DE MOCOTÓ



6-8 porções
4 horas
Médio

- 1 KG DE MOCOTÓ EM PEDAÇOS
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 LITRO DE LEITE
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- 4 OVOS

Lave bem o mocotó sob água corrente com o suco de limão. Afervente, troque a

água e cozinhe até que a geleia solte do osso (para agilizar o processo, cozinhe na panela de pressão). Solte a geleia e bata com o leite no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar e a canela; cozinhe até encorpar e ficar quase firme. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e junte os ovos peneirados, mexendo bem para ficar uniforme. Transfira para uma fôrma forrada com filme de PVC e deixe esfriar na geladeira até firmar. Dica: para fazer geleia de mocotó, reserve a água do cozimento, junte 2 xícaras (chá) de açúcar e reduza até dar o ponto. Espere esfriar e sirva.

FAROFA DOCE DE CASTANHAS

2 porções

20 minutos

Fácil

- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 2 COLHERES (SOPA) DE CASTANHA-DE-CAJU PICADA (OU XERÉM PICADO)
- MANTEIGA, PARA UNTAR

Cozinhe o açúcar e a castanha em fogo baixo, até que o açúcar derreta. Transfira para uma superfície de mármore untada com manteiga. Espere esfriar por 5 minutos e quebre com um martelo, até obter uma farofa bem fina e delicada – se preferir, use o liquidificador. Sirva sobre doces e sorvetes.

FIOS DE OVOS

100 g

40 minutos

Difícil

- 7 GEMAS
- 5 OVOS
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE VINAGRE
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

Bata levemente as gemas com os ovos; passe por uma peneira fina. Aqueça o açúcar com 4 xícaras (chá) de água até obter uma calda rala. Junte o vinagre e a essência de baunilha. Coloque os ovos em um funil para fios de ovos (ou em uma bisnaga) e despeje na calda, fazendo movimentos circulares; mantenha o fogo na temperatura mínima. Cozinhe por 1 minuto, retire com um garfo e transfira para uma peneira. Mergulhe a peneira em uma vasilha de água com gelo, para esfriar rapidamente. Se a calda engrossar, acrescente água fria.

GELATINA COLORIDA



6-8 porções
3-4 horas
Médio

- 4 CAIXAS DE GELATINA (SABORES A GOSTO)
- 1 COLHER (SOPA) DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR
- ½ XÍCARA DE LEITE
- 2 XÍCARAS DE CREME DE LEITE FRESCO

- 5 COLHERES (SOPA) RASAS DE AÇÚCAR

Prepare as quatro caixas de gelatina separadamente, seguindo as instruções da embalagem. Quando endurecer, corte em cubinhos e mantenha na geladeira. Coloque 2 colheres (sopa) de água em uma vasilha pequena, polvilhe a gelatina em pó e misture bem. Deixe hidratar por 2 a 3 minutos. Aqueça o leite, acrescente a gelatina hidratada e mexa para incorporar. Junte o creme de leite e o açúcar e misture delicadamente à gelatina colorida. Leve à geladeira até firmar.

GELATINA DE PINGA



6-8 porções
4-5 horas
Médio

- 1 PACOTE DE GELATINA DE MORANGO (OU DE SEU SABOR PREFERIDO)
- 3 PACOTES DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 DOSES DE CACHAÇA BRANCA
- AÇÚCAR CRISTAL, PARA POLVILHAR

Em uma panela, misture todos os ingredientes (exceto o açúcar cristal) com 2 xícaras (chá) de água. Leve ao fogo baixo, sem mexer, e cozinhe por 20 minutos depois de levantar fervura. Transfira para forminhas de gelo (ou para uma única forma retangular) e leve à geladeira para firmar. Retire das forminhas (ou corte a gelatina em cubinhos) e passe no açúcar cristal.

GOIABADA CASCÃO



1 barra de doce
5-6 horas
Médio

- 1,5 KG DE GOIABA VERMELHA MADURA
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Corte as goiabas ao meio (retire e reserve as sementes), afervente e reserve. Esprema bem as sementes, para retirar o máximo possível de polpa. Faça uma calda com o açúcar e 2 xícaras (chá) de água e cozinhe ⅔ das frutas, incluindo a polpa, até desmanchar e formar um doce cremoso (cerca de 3 horas em fogo baixo). Junte a goiaba restante e cozinhe por 1 hora, quebrando as frutas, mas deixando alguns pedaços aparentes. Tire do fogo e transfira para uma forma retangular forrada com filme de PVC. Espere esfriar e leve à geladeira, para firmar. Desenforme e sirva. Para fazer goiabada cremosa, use apenas 3 xícaras

(chá) de açúcar e cozinhe todas as frutas juntas desde o começo.

LELÊ

4 porções
20 minutos
Fácil

- 3 XÍCARAS QUIRERA DE MILHO
- 2½ XÍCARA DE LEITE DE COCO
- 1½ XÍCARA DE LEITE
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 COLHER (CAFÉ) RASA DE SAL
- 5 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

Deixe a quirera de molho em água fria por 30 minutos. Escorra e misture com o leite de coco, o leite, a canela, o cravo, o sal e o açúcar. Cozinhe, sem parar de mexer, até começar a engrossar. Diminua o fogo, junte a manteiga e mexa até começar a desgrudar do fundo da panela.

ESMIUÇANDO

Também conhecido como muxá, esse doce é feito a partir da quirera, o milho quebrado. Encontra-se em festas juninas da Bahia e do Espírito Santo.

MAÇÃ DO AMOR



6 unidades

1h10

Médio

- 6 MAÇÃS GRANDES E BEM VERMELHAS
- 500 G DE AÇÚCAR
- 4 COLHERES (SOPA) DE XAROPE DE GLUCOSE
- 4 GOTAS DE CORANTE VERMELHO

Enfie um palito de sorvete na parte de baixo das maçãs e reserve. Misture o açúcar, a glucose e 1 xícara (chá) de água; mexa um pouco até dissolver. Leve ao fogo médio, sem mexer, até iniciar fervura. Diminua o fogo e cozinhe por 15 minutos. Adicione o corante, cozinhe por 1 minuto e tire do fogo. Coloque as maçãs sobre um tapete de silicone ou uma forma untada e despeje a calda sobre elas. Espere endurecer e esfriar.

ESMIUÇANDO

A maçã bem vermelha caramelizada e espetada no palito, presente em toda festa junina, quermesse ou ao redor das praças, foi criada em 1959 pela família Farre, de catalães imigrantes estabelecidos na Zona Leste de São Paulo. Os doceiros espanhóis se inspiraram nas frutas caramelizadas chinesas.

MANJAR DE COCO



1 forma redonda com furo no meio

1h30

Fácil

- 1 LITRO DE LEITE INTEGRAL
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO

- ⅔ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO

CALDA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AMEIXA SECA DE MOLHO EM ÁGUA

Coloque o leite, o leite de coco e o açúcar em uma panela. Misture para dissolver o açúcar e leve ao fogo até ferver. Junte o amido e continue mexendo, para não empelotar. Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo e transfira para uma forma molhada por dentro, para o manjar não grudar. Espere esfriar e leve à geladeira. Para a calda, cozinhe o açúcar, a ameixa e 1 xícara (chá) da água em que a fruta ficou de molho; desligue um pouco depois que chegar ao ponto de fio. Quando o manjar estiver firme e frio, desenforme e jogue a calda fria por cima.

ESMIUÇANDO

Na origem, em Portugal, o manjar branco era uma família de pratos salgados ou doces que usavam peito de frango como "gelatina". Foi aqui, apenas, que a receita portuguesa incorporou o leite de coco e o amido de milho, tornando-se uma sobremesa clássica até hoje por todo o Brasil.

MARIA MOLE COM COCO



20 porções

50 minutos

Médio

- 10 CLARAS OU 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CLARAS PASTEURIZADAS
- 500 G DE AÇÚCAR
- 2 ENVELOPES DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR
- 1 PACOTE DE COCO SECO RALADO
- ÓLEO DE MILHO, PARA UNTAR

Bata as claras com o açúcar na batedeira, em velocidade alta, até formar picos firmes. Enquanto isso, dissolva a gelatina em 6 colheres (sopa) de água morna e derreta em banho-maria. Diminua a velocidade da batedeira e junte a gelatina

derretida. Bata em velocidade média por mais 1 minuto. Cubra o fundo de uma assadeira com filme de PVC e um fio de óleo de milho, para não grudar. Espalhe a maria mole na assadeira e mantenha na geladeira por pelo menos 2 horas, para ganhar consistência. Retire da geladeira, corte em quadradinhos e desenforme. Passe os quadradinhos rapidamente por um recipiente com água e envolva no coco ralado de todos os lados.

ESMIUÇANDO

Maria mole é brasileira de nascimento. Versão nacional do marshmallow, tem uma consistência esponjosa que faz com que aceite tanto coco quanto caldas na cobertura.

MARMELADA

1 barra de doce

1-2 horas

Fácil

- 1 KG DE MARMELO COM CASCA
- 1 KG DE AÇÚCAR

Cozinhe o marmelo até ficar bem macio. Passe pela peneira, apertando bem para virar pasta. Faça uma calda grossa com o açúcar e 500 ml de água. Junte a pasta de marmelo e cozinhe, mexendo sempre, até o doce soltar do fundo da panela e ficar bem encorpado. Espere esfriar um pouco e coloque em uma forma forrada com filme de PVC, para ficar fácil de desenformar quando firmar.

MERENGUE DE MORANGO



4 porções
20 minutos
Fácil

- 1 CAIXINHA DE MORANGO
- 500 ML DE CREME DE LEITE FRESCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE SUSPIROS
- VINAGRE, PARA LAVAR

Lave bem os morangos com vinagre e água. Tire as folhas e corte ao meio ou em quatro partes; reserve. Misture o creme de leite com o açúcar e bata até obter um chantili. Monte as taças com camadas de suspiro, chantili e morango, cobrindo com chantili no final.

MINGAU DE BANANA PACOVA

3 porções
10 minutos
Fácil

- 2 BANANAS-PACOVAS MADURAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TAPIOCA
- 1 PITADA DE SAL
- CANELA A GOSTO

Corte a banana em pedaços grandes, cubra de água e cozinhe. Quando ferver, acrescente o açúcar. Desligue o fogo, retire metade da banana e bata no liquidificador com o leite. Junte a farinha de tapioca à panela com os pedaços de banana. Acenda o fogo e acrescente a mistura do liquidificador. Cozinhe sem parar de mexer; se achar que está muito grosso, adicione um pouco de água. Junte o sal e cozinhe por cerca de 10 minutos, até a tapioca ficar macia.

MINGAU DE TAPIOCA



6 porções
1h30
Fácil

- 10 COLHERES (SOPA) DE TAPIOCA GRANULADA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE COCO FRESCO RALADO

Hidrate a tapioca no leite por 40 minutos. Leve todos os ingredientes, exceto o coco ralado, ao fogo baixo; mexa constantemente, para a tapioca liberar o amido e engrossar o mingau. Cozinhe por 30 minutos, ou até a tapioca ficar quase macia. Adicione o coco ralado e cozinhe um pouco mais. Sirva quente, puro ou com canela em pó.

MUSSE DE CHOCOLATE

15 porções
30 minutos mais o tempo para gelar
Fácil

- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 7 GEMAS
- 2 OVOS
- 700 G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
- 700 ML DE CREME DE LEITE FRESCO
- RASPAS DE CHOCOLATE PARA DECORAR

Faça uma calda com ¾ xícara (chá) de água e o açúcar. Bata as gemas e os ovos na batedeira até quadriplicar de volume. Acrescente a calda e bata até o merengue esfriar. Derreta o chocolate em banho-maria e junte ao merengue. Bata o creme de leite fresco em ponto de chantili e adicione à musse. Leve à geladeira para resfriar de um dia para o outro. Sirva decorado com raspas de

chocolate.

MUSSE DE MARACUJÁ



4 porções
1 hora
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 MARACUJÁS
- 8 GEMAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CREME DE LEITE FRESCO

Ferva o leite com metade do açúcar e o suco dos maracujás sem sementes, passado na peneira. Enquanto isso, bata as gemas e o restante do açúcar por 3

minutos, com um batedor de arame, até ficar claro. Acrescente o amido e mexa bem. Quando o leite ferver, junte aos poucos à mistura de gemas, sem parar de mexer. Volte tudo para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por mais 3 minutos e desligue. Transfira o creme para uma tigela, cubra com filme de PVC e, quando esfriar, leve à geladeira. Bata o creme de leite em ponto de chantili. Misture delicadamente ao creme de maracujá, deixando homogêneo e aerado. Sirva gelado.

PAMONHA DOCE



6 unidades pequenas

1-2 horas

Difícil

- 10 ESPIGAS DE MILHO-VERDE COM A PALHA
- 500 ML DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- CANELA EM PÓ A GOSTO

Tire a palha do milho, reservando para usar depois. Rale o milho ou tire da espiga com uma faca e bata no liquidificador com o leite. Passe por uma peneira para tirar os bagaços e junte o açúcar, a canela e o sal; misture. Junte duas palhas e faça um saquinho. Coloque a base de milho dentro do saquinho, feche e amarre com barbante (se quiser, pode costurar o saquinho para ficar mais firme). Cozinhe a pamonha em água fervente até que fique bem firme (ou cozinhe no vapor). Sirva quente.

ESMIUÇANDO

O mais bonito no preparo da pamonha é o envolvimento coletivo: alguns ralam, outros cozinham, outros enrolam. Família, tios e vizinhos se reúnem no ritual da pamonhada, promovendo um esforço comum em torno das receitas que podem ser feitas com o milho-verde. Eu me lembro de aguardar ansiosa para comer o doce quentinho. Nas serras de Minas Gerais, a pamonha é doce ou salgada, com queijo no meio da massa. E nos arredores de Goiânia descobri a pamonha salgada com torresmo e pimenta-biquinho.

PAPO DE ANJO

22 unidades

30 minutos

Médio

- 3 COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 1 GOTA DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 12 GEMAS PENEIRADAS
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 5 CRAVOS-DA-ÍNDIA

Prepare uma calda com o açúcar e 3 copos (americanos) de água; cozinhe em fogo baixo até reduzir ⅓ e acrescente a baunilha. Mantenha a calda morna enquanto prepara os papos de anjo. Bata as gemas por cerca de 10 minutos, até ficar bem branquinho. Adicione a farinha de trigo e volte a bater bem. Enquanto isso, preaqueça o forno em temperatura média (180°C), unte formas de empadinha, coloque em uma assadeira e aqueça a água para o banho-maria. Despeje as gemas batidas nas forminhas, preenchendo de um terço a metade da capacidade. Coloque a água quente no fundo da assadeira até alcançar um dedo de altura. Leve imediatamente ao forno e asse por 4 a 5 minutos, ou até que os docinhos cresçam, fiquem firmes e levemente dourados por cima. Quando estiverem assados, desligue o forno e mantenha a porta aberta por cerca de 5 minutos antes de tirar a assadeira. Retire ainda quentes das forminhas, usando uma espátula ou faca sem ponta para soltar. Ponha os papos de anjo na calda, adicione os cravos e conserve em uma compoteira.

PAVÊ DE ABACAXI

8 porções

2 horas mais o tempo de gelar

Médio

ABACAXI EM CALDA

- 1 ABACAXI EM RODELAS NÃO MUITO GROSSAS
- 500 G DE AÇÚCAR

RECHEIO

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 8 GEMAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE SEM SORO

COBERTURA E MONTAGEM

- 3 CLARAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE SEM SORO
- 200 G DE BISCOITO CHAMPANHE

- RASPAS DE CHOCOLATE BRANCO OU COCO RALADO, PARA DECORAR

Tire a parte central das rodelas de abacaxi, deixando com um buraco no meio. Aqueça 1 litro de água com o açúcar por cerca de 5 minutos, sem parar de mexer; caso fique muito espesso, adicione um pouco mais de água (se quiser, junte canela em pau para aromatizar a calda). Cozinhe o abacaxi na calda e apague o fogo quando ferver. Deixe esfriar um pouco e leve à geladeira por 1 hora. Pique as fatias de abacaxi e reserve.

Para o creme do recheio, ferva o leite com metade do açúcar. Enquanto isso, bata as gemas e o restante do açúcar por 3 minutos, com um batedor de arame, até ficar claro. Acrescente o amido e mexa bem. Quando o leite ferver, junte aos poucos à mistura de gemas, sem parar de mexer. Volte tudo para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por mais 3 minutos e desligue. Transfira o creme para uma tigela, cubra com filme de PVC e, quando esfriar, misture o creme de leite e o abacaxi (reserve a calda e alguns pedaços da fruta, para decorar o pavê); leve à geladeira.

Para a cobertura, bata as claras em neve com o açúcar, até ficar bem firme; misture o creme de leite. Em um refratário, alterne camadas de biscoito umedecidos na calda de abacaxi e camadas de creme. Espalhe a cobertura e leve à geladeira por, no mínimo, 6 horas antes de servir. Decore com raspas de chocolate branco ou coco.

ESMIUÇANDO

Algumas décadas atrás, o pavê virou moda. Em toda festa e celebração, lá estava a sobremesa, cujo nome vem do francês "pavage", ou seja, pavimento. Os ingredientes colocados em camadas em travessas transparentes prestam-se a muitas variações. E, sempre, à inevitável piadinha: "é pavê ou pra comê?" Os ingredientes clássicos são abacaxi, chocolate ou bolachas e bombons.

PAVÊ DE CHOCOLATE COM BISCOITO CHAMPANHE



8 porções
4 horas
Médio

- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE, MAIS UM POUCO PARA UMEDECER OS BISCOITOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 3 PACOTES DE BISCOITO CHAMPANHE

- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 ½ XÍCARAS (CHÁ) DE CHOCOLATE MEIO AMARGO PICADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE AO LEITE PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE FRESCO

Para o creme, leve o leite e o açúcar ao fogo. Bata os ovos na batedeira até dobrar de tamanho. Dilua o amido no leite quente e adicione aos ovos, aos poucos, para não coagular. Volte ao fogo brando até engrossar. Tire do fogo e adicione a manteiga. (Se desejar, adicione 4 gotas de essência de baunilha ou 1 fava de baunilha.) Espere esfriar.

Umedeça os biscoitos em um pouco de leite misturado ao chocolate em pó. Em um refratário, monte uma camada de biscoitos e uma de creme; repita. Derreta o chocolate meio amargo e ao leite em banho-maria e misture ao creme de leite fresco, até formar uma calda densa. Cubra o pavê com a calda e leve ao freezer para gelar.

PAVÊ DE SONHO DE VALSA

12 porções

50 minutos mais o tempo para gelar

Médio

CREME DE CHOCOLATE

- 250 G DE CHOCOLATE AO LEITE
- 120 G DE CREME DE LEITE FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE MEL
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- ½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA

BOLO

- 4 OVOS GRANDES
- 120 G DE AÇÚCAR
- 120 G DE FARINHA
- 20 G DE AMIDO DE MILHO

CREME DE SONHO DE VALSA

- 600 G DE CREME DE LEITE FRESCO

- 16 BOMBONS TIPO SONHO DE VALSA, MAIS 6 BOMBONS PARA FINALIZAR

Coloque o chocolate em uma tigela e leve ao banho-maria até derreter ⅓ da quantidade. Ferva o creme de leite e misture ao chocolate. Acrescente o mel e a essência de baunilha; misture bem. Junte a manteiga e misture até ficar homogêneo. Deixe esfriar em temperatura ambiente.

Para o bolo, unte e enfarinhe uma forma de 40 cm x 25 cm. Bata os ovos com o açúcar até dobrar de volume e ficar claro. Peneire a farinha com o amido de milho e junte aos ovos, misturando delicadamente. Asse em forno a 220°C por 10 a 15 minutos, ou até dourar. Tire do forno e deixe esfriar.

Para o creme de Sonho de Valsa, bata 16 miolos do bombom e 140 g do creme de leite no processador; reserve (guarde as casquinhas dos bombons para a montagem). Bata o restante do creme de leite na batedeira até virar chantili. Misture ao creme de bombom.

Em uma travessa grande ou em taças individuais, faça uma camada de bolo (corte do tamanho adequado). Cubra com uma camada fina do creme de chocolate. Acrescente as casquinhas picadas. Agora faça uma camada generosa do creme de Sonho de Valsa. Continue o processo até que todos os ingredientes tenham acabado. Finalize com os bombons picados por cima de tudo. Leve à geladeira por 5 horas e sirva gelado.

PAVÊ DE SORVETE

8 porções

1 hora mais o tempo de gelar

Fácil

- 200 G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO DERRETIDO
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE FRESCO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 8 GEMAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 200 G DE BISCOITO CHAMPANHE

Misture bem o chocolate meio amargo derretido com ½ xícara (chá) de creme de leite; reserve. Ferva o leite com metade do açúcar. Enquanto isso, bata as gemas e o restante do açúcar por 3 minutos, com um batedor de arame, até ficar claro. Acrescente o amido e mexa bem. Quando o leite ferver, junte aos poucos à mistura de gemas, sem parar de mexer. Volte tudo para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por mais 3 minutos e desligue. Transfira o creme para uma tigela, cubra com filme de PVC e leve à geladeira até gelar completamente.

Bata o restante do creme de leite em ponto de chantili. Junte ao creme gelado e misture delicadamente. Em um refratário de 28 cm x 17 cm x 4,5 cm, coloque metade do creme gelado e, com a ajuda de uma colher, espalhe por cima ⅓ do creme de chocolate, para ficar com aparência mesclada. Distribua metade do biscoito quebrado e faça outras camadas com o restante do creme branco, mais ⅓ do creme de chocolate e os biscoitos restantes. Decore com o creme de chocolate restante e leve ao freezer por 6 horas.

PESSEGADA

12 porções
30 minutos mais o tempo para macerar
Fácil

- 10 PÊSSEGOS BEM MADUROS
- 500 G DE AÇÚCAR

Lave os pêssegos, esfregue com um pano, tire os caroços e corte em pedacinhos. Arrume em camadas entremeadas com açúcar e reserve por umas 3 horas. Depois, leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Guarde em potes esterilizados.

PÊSSEGO EM CALDA

12 porções
30 minutos
Fácil

- 3 COPOS (AMERICANOS) DE AÇÚCAR
- 12 PÊSSEGOS GELADOS AMARELOS E FIRMES

Coloque o açúcar na panela e espere queimar um pouquinho, para dar uma cor mais caramelada à calda. Adicione 4 copos (americanos) de água. Assim que você jogar a água, o açúcar vai virar uma pedra. Abaixe o fogo e ferva até dissolver. Descasque os pêssegos e retire os cabinhos. Corte ao meio e coloque na calda, em fogo baixo. Assim que levantar fervura, cozinhe por 20 minutos. Coloque num recipiente e leve à geladeira.

PICOLÉS DE COCO, LIMÃO E UVA



4 unidades (cada)
20 minutos mais o tempo para congelar
Fácil

COCO

- 1 COPO (AMERICANO) DE ÁGUA DE COCO
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE COCO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo e espere engrossar. Quando estiver frio, bata no liquidificador e distribua em uma forma de gelo. Espete palitos de madeira ou minicolheres para que, ao congelar, seja fácil de servir.

LIMÃO

- ⅓ DE COPO (AMERICANO) DE SUCO DE LIMÃO
- 7 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE XAROPE DE GLUCOSE

Bata tudo no liquidificador com 2 xícaras (chá) de água, até dissolver o açúcar e a glucose. Coloque nas forminhas e congele por 2 horas. Encaixe os palitos de madeira e congele por mais 6 horas, pelo menos.

UVA

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE SUCO INTEGRAL DE UVA
- 7 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE XAROPE DE GLUCOSE

Bata tudo no liquidificador até dissolver o açúcar e a glucose. Coloque nas forminhas e congele por 2 horas. Encaixe os palitos de madeira e congele por mais 6 horas, pelo menos.

PUDIM DE AÇAÍ

8 porções

1h30

Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 50 G DE POLPA DE AÇAÍ CONGELADA
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

- 5 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

CALDA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Prepare a calda: cozinhe o açúcar e ¼ xícara (chá) de água, em fogo baixo, até ficar cor de caramelo. Despeje sobre uma forma retangular de 10 cm x 20 cm; deixe esfriar. Para o pudim, bata todos os ingredientes no liquidificador. Transfira para a forma caramelada e asse em banho-maria por 1h20 no forno a 180°C. Para saber se está pronto, mexa com a forma e veja se o pudim está firme. Retire do forno e passe uma faca sem corte nas laterais. Desenforme imediatamente. (Ou deixe esfriar, leve à geladeira e, na hora de servir, coloque o pudim sobre a chama do fogão para soltar o caramelo.)

PUDIM DE CAFÉ



8 porções
1h20
Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CAFÉ BEM FORTE

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 6 OVOS

CALDA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Bata o leite, o café, o açúcar e os ovos no liquidificador. Faça uma calda com o açúcar e ¼ xícara (chá) de água na forma de pudim. Transfira a massa para a forma e asse em banho-maria no forno a 180°C, por 1 hora. Desenforme e cubra com grãos de café para finalizar.

PUDIM DE COCO

10 porções
35 minutos mais o tempo para gelar
Fácil

- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1½ COPO (AMERICANO) DE LEITE
- 1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 5 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- ½ COPO (AMERICANO) DE CREME DE LEITE FRESCO
- 5 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO SECO
- 3 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO SECO PARA DECORAR
- MANTEIGA, PARA UNTAR

Unte com manteiga uma forma de pudim com furo no meio. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje na forma e asse em banho-maria no forno a 170°C por 25 minutos. Leve à geladeira por 3 horas, desenforme e decore com coco ralado por cima. Sirva gelado.

PUDIM DE COCO QUEIMADO

10 porções
1 hora mais o tempo de gelar
Fácil

- 5 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 ½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

CALDA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 200 G DE COCO FRESCO

Para a calda, faça um caramelo com o açúcar diretamente na forma de pudim; reserve. Em uma panela, aqueça em fogo alto o açúcar restante, o coco e 2 colheres (sopa) de água. Quando a calda começar a ficar em ponto de fio, retire metade do coco e reserve. Cozinhe o restante do coco, sem parar de mexer, até ficar bem dourado. Desligue o fogo e mexa bastante, para esfriar e ficar soltinho. No liquidificador, bata bem os ovos, o açúcar, o leite e o amido de milho. Acrescente o coco reservado e apenas misture, sem bater. Despeje na forma e cozinhe em banho-maria por cerca de 40 minutos. Espere esfriar e mantenha na geladeira por pelo menos 6 horas. Desenforme e cubra o pudim com o coco queimado. Sirva gelado.

PUDIM DE CUPUAÇU

8 porções
1h30
Fácil

- 5 OVOS
- 50 G DE CUPUAÇU
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

CALDA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Prepare a calda: cozinhe o açúcar e ¼ xícara (chá) de água, em fogo baixo, até ficar cor de caramelo. Despeje sobre uma forma retangular de 10 cm x 20 cm; deixe esfriar. Bata todos os ingredientes no liquidificador e transfira para a forma

caramelada. Asse em banho-maria no forno a 180°C por 1h20. Para saber se está pronto, mexa a forma e veja se o pudim está firme. Retire do forno e passe uma faca sem corte nas laterais. Desenforme imediatamente. (Ou deixe esfriar, leve à geladeira e, na hora de servir, coloque o pudim sobre a chama do fogão para soltar o caramelo.)

PUDIM DE LEITE



8 porções

1h20

Fácil

- 8 GEMAS E 4 OVOS
- 250 G DE AÇÚCAR
- 1 LITRO DE LEITE
- 1 COLHER (CAFÉ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

CALDA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Prepare a calda: cozinhe o açúcar e ¼ xícara (chá) de água, em fogo baixo, até ficar cor de caramelo. Despeje sobre uma forma retangular de 10 cm x 20 cm; deixe esfriar. Em uma tigela, misture as gemas com os ovos e o açúcar. Adicione o leite e a essência de baunilha. Transfira para a forma caramelada. Asse em banho-maria no forno a 180°C por 1h20. Para saber se está pronto, mexa a forma e veja se o pudim está firme. Retire do forno e passe uma faca sem corte nas laterais. Desenforme imediatamente. (Ou deixe esfriar, leve à geladeira e, na hora de servir, coloque o pudim sobre a chama do fogão para soltar o caramelo.)

ESMIUÇANDO

Imbatível em todas as casas, o pudim de leite é a mais clássica de todas as sobremesas clássicas. Antigamente, a cobertura era feita com açúcar queimado com ferro quente - e, muitas vezes, o doce vinha acompanhado por fios de ovos. Sabemos que o pudim feito com leite condensado - aquele cuja receita aparecia nas latinhas do produto - tornou-se muito mais popular do que a versão clássica. Mas mantivemos ambas neste livro para que cada um faça de acordo com sua preferência!

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

1 pudim grande

1h40

Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 OVOS

Para a calda, faça um caramelo com o açúcar e ¼ xícara (chá) de água diretamente na forma de pudim; reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador e despeje sobre a calda. Cubra com papel-alumínio e asse em banho-maria no forno preaquecido a 180°C por cerca de 1h30. Desenforme com cuidado e sirva frio.

LEITE CONDENSADO

500 g
1 hora
Médio

- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL
- 1 LITRO DE LEITE

Deixe um pires no freezer até ficar bem gelado. Misture o açúcar e o leite e leve ao fogo baixo por cerca de 45 minutos, até encorpar e ficar com cor de caramelo bem claro. Retire do fogo e bata com a batedeira até esfriar, por cerca de 15 minutos. Para saber o ponto correto, coloque uma gota do leite condensado no pires gelado: está pronto quando ela não escorre rapidamente. Utilize em seguida.

PUDIM DE MANDIOCA



10 porções
50 minutos
Fácil

- 300 G DE MANDIOCA CRUA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO FRESCO RALADO
- CANELA EM PÓ

CALDA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Para a calda, dissolva o açúcar em ½ xícara (chá) de água. Sem mexer, leve ao fogo e deixe engrossar até atingir a cor de caramelo. Despeje em uma forma de furo no meio com 20 cm de diâmetro. Rale a mandioca e coloque em uma vasilha. Junte os ingredientes restantes, batendo sempre. Transfira para a forma, asse em banho-maria por 40 minutos e desenforme ainda morno.

PUDIM DE PÃO



8 porções
1h30
Fácil

- 3 PÃES FRANCESES AMANHECIDOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ

CALDA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Corte 1 dos pães em fatias finas e reserve. Umedeça os outros com um pouco de leite e bata no liquidificador com o leite restante, os ovos, a manteiga, o açúcar e canela. Faça uma calda com o açúcar e ¼ xícara (chá) de água diretamente na forma. Umedeça as fatias de pão reservadas e encaixe na calda. Despeje a massa na forma, cubra com papel-alumínio e asse em banho-maria no forno a 180°C por 40 a 45 minutos, ou até firmar. Quando desenformar, aqueça o fundo para soltar a calda.

SACOLÉS DE GROSELHA, CAJÁ E TAPIOCA COM COCO



4 unidades cada
10 minutos mais o tempo para congelar
Fácil

GROSELHA

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE GROSELHA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Misture os ingredientes com 1 litro de água, coloque no saquinho com a ajuda de um cone e leve ao freezer por 6 horas.

CAJÁ

- 200 G DE POLPA DE CAJÁ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Bata os ingredientes com 1 litro de água, coloque nos saquinhos e congele por pelo menos 6 horas.

TAPIOCA COM COCO

- 4 COLHERES (SOPA) DE TAPIOCA GRANULADA
- ½ COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 LITRO DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Hidrate a tapioca no leite de coco por 30 minutos. Misture com os outros ingredientes, encha os saquinhos e congele por 6 horas.

ESMIUÇANDO

No interior de São Paulo, havia picolé e sacolé. Sorvete de massa, quase nunca. Tenho, portanto, uma profunda conexão afetiva com esses geladinhos. Meus sabores preferidos sempre foram coco queimado, limão e groselha. Típico também das praias, pode ainda ser chamado de chupe-chupe, picolé-de-saco ou gelinho, conforme a região.

SAGU



6 porções
1 hora
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SAGU
- 1 GARRAFA DE VINHO TINTO DE MESA (OU SUCO DE UVA)
- 1 PEDAÇO DE CANELA EM PAU
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 XÍCARA (CHÁ) MAIS 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE FRESCO

Aqueça 4 xícaras (chá) de água até ferver, junte o sagu e, quando levantar fervura novamente, diminua o fogo e cozinhe por 15 minutos. Escorra e descarte a água. Coloque mais água para ferver e volte o sagu ao fogo; cozinhe até as bolinhas ficarem transparentes. Enquanto isso, em outra panela, aqueça o vinho com a canela, o cravo-da-índia e 1 xícara (chá) de açúcar. Quando ferver, retire a canela e o cravo e junte o sagu. Bata 2 colheres (sopa) de açúcar com o

creme de leite, até firmar. Sirva sobre o sagu.

ESMIUÇANDO

O sagu com vinho tinto traz em sua fórmula uma combinação suave e adocicada. As bolinhas brancas que se tornam transparentes durante o cozimento começaram a ser produzidas a partir da fécula de mandioca no começo do século 20. Trata-se de uma sobremesa brasileira, mas que está muito presente nas regiões de imigração italiana da Serra Gaúcha.

SALAME DE CHOCOLATE

4 porções
30 minutos mais o tempo para gelar
Fácil

- 230 G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO PICADO
- 150 G DE MANTEIGA SEM SAL
- 2 OVOS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA OU 1 COLHER (SOPA) DE RUM
- 2 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE NOZES PICADAS
- 300 G DE BISCOITOS CASEIROS QUEBRADOS

Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria; mexa bem, para ficar homogêneo. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar até ficar bem claro e dobrar de volume. Junte a baunilha e bata mais um pouco. Acrescente o chocolate em pó ao chocolate derretido. Junte a mistura de chocolate aos ovos batidos e misture bem. Adicione as nozes e os biscoitos picados. Mexa bem; a massa ainda estará cremosa. Abra um pedaço de filme de PVC sobre uma superfície lisa e, às colheradas, distribua a massa em uma forma comprida. Enrole o filme plástico ao redor da massa e torça as pontas, apertando bem, para formar o salame. Repita até acabar a massa. Coloque os salames em uma assadeira e leve à geladeira até o dia seguinte, para ficar firme. Corte em fatias e sirva gelado.

ESMIUÇANDO

Portugueses e italianos já estavam habituados a essa sobremesa em forma cilíndrica, semelhante à de

um salame. Bolachas despedaçadas, chocolate, manteiga e ovos estão sempre presentes na receita, que pode receber também castanhas, amêndoas e avelãs.

TORTA DE BANANA COM SUSPIRO

8 porções

40 minutos

Fácil

CREME

- 1 LITRO DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 6 GEMAS PENEIRADAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

BANANA EM CALDA

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 6 BANANAS-NANICAS EM RODELAS

SUSPIRO

- 6 CLARAS
- 1½ COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR

Para o suspiro, bata as claras e o açúcar na batedeira, até ficar bem firme; reserve. Para o creme, coloque todos os ingredientes em uma panela, misture bem e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre; reserve. Em outra panela, derreta o açúcar até ficar levemente dourado. Junte 1 xícara (chá) de água, espere dissolver, acrescente a banana e cozinhe por cerca de 5 minutos. Escorra o excesso de calda e transfira para um refratário. Espalhe o creme por cima e cubra com o suspiro. Leve ao forno quente (200°C) por cerca de 10 minutos, ou até dourar bem. Retire e sirva quente ou fria.

TORTA DE LIMÃO



6-8 porções
1-2 horas
Médio

MASSA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 ½ COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR

RECHEIO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 8 GEMAS
- 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

COBERTURA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 CLARAS

Para a massa, misture a farinha, a manteiga e o açúcar, até obter uma farofa. Aos poucos, adicione ½ copo (americano) de água, até a massa ficar homogênea e macia. Forre uma forma com fundo removível, faça alguns furos

com um garfo e asse por 25 minutos em forno a 160°C. Retire do forno e reserve.

Para o recheio, ferva o leite com metade do açúcar. Enquanto isso, bata as gemas e o restante do açúcar por 3 minutos, com um batedor de arame, até ficar claro. Acrescente o amido e mexa bem. Quando o leite ferver, junte aos poucos à mistura de gemas, sem parar de mexer. Volte tudo para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por mais 3 minutos e desligue. Transfira o creme para uma tigela e cubra com filme de PVC. Leve à geladeira e espere gelar completamente antes de usar. Acrescente o suco de limão, incorpore bem e recheie a torta.

Para a cobertura, faça uma calda com o açúcar e ½ xícara (chá) de água até o ponto de fio. Bata as claras em neve e acrescente a calda aos poucos, enquanto termina de bater. Coloque em um saco de confeitar e aplique a cobertura sobre torta. Queime com um maçarico ou leve ao forno a 180°C por 15 minutos, para firmar o merengue e dourar.

TORTA DE MORANGO



1 torta grande

1-2 horas
Médio

MASSA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 ½ COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR

RECHEIO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA

COBERTURA
- 3 CAIXINHAS DE MORANGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

Para a massa, faça uma farofa com a farinha, a manteiga e o açúcar. Aos poucos, adicione ½ copo americano de água, até a massa ficar homogênea e macia. Forre uma forma com fundo removível, fure com um garfo e asse por 25 minutos em forno a 160°C. Retire do forno e reserve.

Para o recheio, leve o leite e o açúcar ao fogo. Bata os ovos na batedeira até dobrar de volume. Dilua o amido no leite quente e adicione aos ovos, aos poucos, para não coagular. Volte ao fogo brando até engrossar. Tire do fogo e adicione a manteiga. (Se desejar, adicione 4 gotas de essência de baunilha ou 1 fava de baunilha.) Espere esfriar e recheie a base da torta. Corte os morangos ao meio e cubra toda a superfície do creme. Cozinhe o açúcar e o amido com 1 xícara (chá) de água. Espere esfriar e cubra a torta.

TORTA PAULISTA

8 porções
30 minutos mais o tempo para gelar

Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 2 GEMAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 100 G DE MANTEIGA
- 250 G DE NOZES PICADAS
- 200 G DE BISCOITOS CASEIROS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE DOCE DE LEITE

Coloque o creme de leite no congelador por 30 minutos. Bata as gemas com o açúcar na batedeira até formar um creme. Acrescente a manteiga e em seguida misture o creme de leite gelado. Junte ¾ das nozes (reserve um pouco para cobrir a torta) e misture bem; reserve. Molhe os biscoitos no leite, apenas para umedecer. Em um refratário, alterne camadas de biscoitos e creme, finalizando com biscoitos. Espalhe o doce de leite sobre a torta e decore com nozes picadas. Deixe na geladeira por 1 hora antes de servir.

UMBUZADA



10 porções

30 minutos

Fácil

- 1 KG DE UMBU FRESCO
- 1,5 LITRO DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Lave bem o umbu, cubra com água e leve ao fogo. Quando ferver, espere 5 minutos e verifique se já está cozido. Retire da água e elimine os caroços, deixando apenas a polpa. Aqueça o leite com o açúcar, junte o umbu e cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo baixo. Bata no liquidificador e sirva.

BALAS E DOCES DE FESTA

AMENDOIM CARAMELADO

10 porções
20 minutos
Fácil

- 500 G DE AMENDOIM CRU INTEIRO E SEM CASCA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE CANELA EM PÓ

Em uma panela funda, misture o amendoim, o açúcar e 2 copos (americanos) de água. Mexa sempre, em fogo médio, até secar a calda. Quando estiver no ponto de farofa, mexa até começar a adquirir o ponto de caramelo. Espalhe rapidamente a canela sobre o amendoim, mexendo bastante, até o amendoim ficar bem solto. Espalhe sobre uma superfície de mármore ou transfira para uma assadeira untada. O doce ficará crocante e soltinho somente depois de esfriar completamente.

BALA DE CAFÉ

50 porções

⏰ 20 minutos
👨‍🍳 Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CAFÉ FORTE COADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 3 COLHERES (SOPA) DE MEL
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 GEMA

Misture todos os ingredientes, até a mistura ficar homogênea. Leve ao fogo médio até formar ponto de bala. Derrame em uma mesa de mármore untada com manteiga. Deixe esfriar, corte as balas e embrulhe.

BALA DE COCO



900 g
1h20
Difícil

- 1 KG DE AÇÚCAR
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 COPO (AMERICANO) DE ÁGUA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE COCO SECO RALADO FINO

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bastante para dissolver o açúcar. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo sem mexer. Deixe cozinhar por volta de 40 minutos. Faça um teste para saber se já está no ponto, colocando uma colher de chá da calda em uma tigela com água fria e mexendo nela com a ponta dos dedos. Se conseguir formar uma bolinha uniforme, está no

ponto; se não, deixe mais alguns minutos. Quando a calda estiver no ponto, tire do fogo e espalhe em uma bancada de mármore untada com óleo ou manteiga. Depois de esfriar um pouco, será possível manipular essa calda, pois ela estará maleável. Pegue com as duas mãos, untadas com óleo, e estique a bala, dobrando e voltando a esticar. A massa deve começar a mudar de cor após 5 minutos, atingindo uma cor pérola. Nesse ponto, a massa deve começar a enrijecer, por isso deixe uma tesoura ao lado. Inicie o corte das balas. Passe as balas no coco ralado para finalizar.

BALA DE LEITE

50 porções
20 minutos
Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 8 COLHERES (SOPA) DE MEL
- 1 PITADA DE BICARBONATO

Misture todos os ingredientes, até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio até formar ponto de bala. Derrame em uma mesa de mármore untada com manteiga, deixe esfriar, corte as balas e embrulhe.

BALA DE OVO



24 unidades
2 horas
Difícil

- 12 GEMAS
- 4½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Passe as gemas em uma peneira. Faça uma calda em ponto de fio com 3 xícaras (chá) de açúcar e 1¾ xícaras (chá) de água. Vá despejando sobre as gemas, mexendo sem parar para que não coagulem. Cozinhe em panela antiaderente,

em fogo baixo, mexendo sem parar até encorpar e desgrudar do fundo. Coloque em uma travessa e espere esfriar. Leve à geladeira por 2 horas, para firmar. Forme bolinhas com a massa e volte para a geladeira, para firmar. Para a cobertura, faça uma calda com 1½ xícara (chá) de açúcar e ½ xícara (chá) de água. Quando reduzir pela metade, cozinhe por mais 5 minutos e tire do fogo. Rapidamente, envolva as balas enroladas na calda e coloque em uma bancada ou mesa de mármore, untada, para firmar. Deixe esfriar e sirva.

BEIJINHO



50 unidades
20 minutos
Fácil

- 1 COCO MÉDIO RASPADO OU RALADO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA

Faça um furo no coco e retire a água (use em outra receita). Raspe o coco, coloque em uma panela e adicione todos os outros ingredientes. Leve ao fogo mexendo continuadamente. Quando o doce começar a desgrudar do fundo da panela, retire do fogo e despeje em um prato. Espere amornar. Pegue pequenas porções e faça bolinhas. Passe em açúcar cristal e arrume em forminhas para doces.

ESMIUÇANDO

Na antiga doçaria do Nordeste existiam os beijos, feitos a partir de leite, baunilha, açúcar, coco e gemas, enrolados e passados em açúcar cristal. O beijinho é uma criação posterior, do século 20. Nas variações, entram gemas ou não, açúcar cristal ou coco na cobertura, raspas de limão ou suco de laranja. Muitos são espetados com um cravo-da-índia.

BOMBOM DE CUPUAÇU



20 unidades
1h40
Difícil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 400 G DE POLPA DE CUPUAÇU
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CHOCOLATE MEIO AMARGO RALADO

Em fogo médio, derreta o açúcar e a polpa de cupuaçu. Deixe reduzir à metade e retire do fogo. Derreta o chocolate em banho-maria e derrame em uma pedra de mármore. Com duas espátulas, mexa o chocolate para que ele esfrie. Quando esfriar e ainda estiver cremoso, preencha forminhas e deixe solidificar. Preencha os bombons com recheio de cupuaçu e cubra com o chocolate restante. Leve à geladeira para firmar e desenforme os bombons.

BRIGADEIRO



20-30 unidades
40 minutos
Fácil

- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE SOLÚVEL EM PÓ
- 3 COLHERES (SOPA) AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE
- 2 GEMAS
- CHOCOLATE GRANULADO

Coloque numa panela o chocolate solúvel, açúcar e a manteiga, misture

rapidamente e acrescente o leite e as gemas. Mexa com uma colher de pau em fogo médio, até engrossar em ponto de brigadeiro, desligue o fogo e espere esfriar. Faça bolinhas e passe no chocolate granulado.

ESMIUÇANDO

Já é conhecida a história do docinho, unanimidade nacional: foi símbolo de campanha política do Brigadeiro Eduardo Gomes nos anos 1940. Presente em toda festa de aniversário ou mesmo nas mesas de comemoração dos adultos, ele ganha versões novas ano a ano: são comuns em brigaderias, que diversificam a receita original com sabores ou ingredientes especiais, como nozes, pistache, coco e laranja, entre outros. Além da versão clássica, em bolinhas, pode ser consumido em copinhos ou às colheradas.

BRIGADEIRO TRADICIONAL

30 unidades

40 minutos

Fácil

- 1⅔ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE GRANULADO

Misture o leite condensado com a manteiga e o chocolate em pó e leve ao fogo médio/baixo, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Transfira para um prato untado com manteiga e deixe esfriar. Enrole em bolinhas e passe no chocolate granulado.

CAJUZINHO

60 unidades

40 minutos

Fácil

- 500 G DE AMENDOIM TORRADO E MOÍDO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ

- 2 CLARAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMENDOIM TORRADO E SEM PELE

Em uma vasilha grande, misture o amendoim, o açúcar e o chocolate. Adicione as claras e amasse bem, até incorporar. Com a mão, modele pequenas “coxinhas”, passe no açúcar e finalize com metades de amendoim.

CAMAFEU DE NOZES

60 unidades
50 minutos
Médio

- 500 G DE NOZES MOÍDAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE

FONDANT
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- GOTAS DE LIMÃO

Misture a farinha de nozes, o açúcar, os ovos e o leite e leve ao fogo, mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela. Deixe esfriar. Modele os docinhos no formato oval.

Para o fondant: em um recipiente, coloque o açúcar de confeiteiro e o leite aos poucos, misture e leve ao fogo em banho-maria, pingando 3 gotinhas de limão. Mantenha em banho-maria enquanto modela os docinhos. Unte as mãos com manteiga e enrole bolinhas com porções da massa. Pressione levemente com a palma da mão para achatá-las dando um formato levemente retangular.

Banhe no fondant ainda quente. Decore com um pedaço de nozes em cada docinho. Acomode em uma assadeira untada com manteiga e deixe secar.

ESMIUÇANDO

O formato requintado desse docinho presente até hoje em muitas festas de casamento lembra o de um... camafeu, joia talhada em pedra usada por nobres desde a Antiguidade.

COQUINHO QUEIMADO

10 porções

1 hora

Médio

- 1 COCO SECO SEM CASCA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

Corte o coco em quadradinhos do mesmo tamanho. Leve ao fogo alto com o açúcar e ½ xícara (chá) de água, mexendo sempre até o açúcar começar a derreter – nesse momento, ele deve envolver os pedacinhos de coco. Continue mexendo, até o açúcar voltar a ficar sólido. Retire da panela e espalhe em uma bancada untada ou em um tapete de silicone, separando os coquinhos que ficarem grudados e tomando cuidado para não se queimar.

OLHO DE SOGRA



30 unidades
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ COCO SECO RALADO FINO
- 4 GEMAS
- 30 AMEIXAS SECAS
- AÇÚCAR CRISTAL

Misture o açúcar e o leite. Leve ao fogo e deixe o leite dissolver o açúcar. Quando começar a ferver, tire a panela do fogo e adicione o coco ralado, misturando bem. Adicione as gemas sem parar de mexer para que não coagulem e encorpem a massa. Volte ao fogo baixo por mais 5 minutos e deixe esfriar fora da geladeira. Enrole as bolinhas e encaixe as ameixas, passando no

açúcar cristal para finalizar.

PAÇOCA DE AMENDOIM



20 unidades
20 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AMENDOIM SEM CASCA TORRADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA OU FARINHA DE MILHO BEIJU
- 1 PITADA DE SAL

Junte os ingredientes (se por acaso não tiver amendoim torrado, torre por 10 minutos em forno a 160°C) e leve ao processador para extrair o óleo do amendoim e dar liga à paçoca. Depois amasse com as mãos e coloque em moldes para que fiquem todas iguais.

ESMIUÇANDO

Típico docinho da cultura caipira, presente em festas juninas de Pernambuco, Minas Gerais e São Paulo, a paçoca de amendoim virou guloseima clássica em todo o país, tanto no formato de quadradinhos quanto no cilíndrico.

PÉ DE MOLEQUE



10 porções
40 minutos
Médio

- 1 KG DE AÇÚCAR MASCAVO
- 1 KG DE AMENDOIM TORRADO SEM PELE

Faça uma calda com o açúcar e 1½ xícara (chá) de água em fogo médio, até o ponto de bala (110°C). Enquanto isso, bata metade do amendoim no

liquidificador e misture aos grãos inteiros. Misture à calda; mexa bem e com força, para colocar um pouco de ar. Vire em um tapete de silicone, mármore ou bancada untada e molde ou corte no formato desejado. Para dar sabor de chocolate, adicione 1 xícara (chá) de chocolate em pó à calda.

ESMIUÇANDO

Em cidades históricas como Paraty e Ouro Preto conta-se que o nome dos quadradinhos feitos originalmente de rapadura e amendoim têm relação com as calçadas irregulares de pedra. Outra lenda diz que as quituteiras de rua gritavam para os meninos que roubavam docinhos: "Pede, moleque!"

PÉ DE MOLEQUE DE MANDIOCA COM CASTANHA-DE-CAJU

6 porções
1h30
Fácil

- 2 KG DE MANDIOCA COZIDA E BATIDA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 6 GEMAS
- 1 KG DE AÇÚCAR CRISTAL
- 1 PITADA DE SAL
- 900 ML DE LEITE DE COCO
- 150 G DE CASTANHA-DE-CAJU
- 80 G DE AMENDOIM
- 3 PAUS DE CANELA
- 5 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SEMENTES DE ERVA-DOCE

Cozinhe e mandioca, retire os fiapos e bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento para que fique um creme homogêneo. Em uma bacia adicione a massa de mandioca mole, a manteiga, as gemas, o açúcar, o sal, um pouco de leite de coco e mexa até formar uma massa homogênea. Acrescente a castanha-de-caju, o amendoim, a canela, o cravo, a erva-doce e o restante do leite de coco até ficar uma massa parecida com massa de bolo mais grossa. Coloque pequenas porções em folhas de bananeira (pode ser papel-alumínio ou

papel-manteiga) e leve ao forno por 45 minutos. Espere esfriar e sirva em pedaços.

PELEZINHO

10 porções
20 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 5 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 200 G DE BISCOITO MAISENA
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL

Cozinhe o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga em fogo baixo, mexendo sempre até soltar da panela. Desligue e misture o biscoito quebrado. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e espere esfriar. Corte em quadradinhos de aproximadamente 4 cm e envolva em açúcar cristal.

QUEBRA-QUEIXO

8 porções
30 minutos
Médio

- 1¼ COPOS (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 2½ COPOS (AMERICANOS) DE COCO FRESCO GROSSEIRAMENTE RALADO
- ½ COPO (AMERICANO) DA ÁGUA DO COCO
- 1 PAU DE CANELA
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE GROSSEIRAMENTE CORTADO

Em uma panela coloque o açúcar e aqueça até obter um caramelo escuro. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até que esteja em ponto de fio. Retire do fogo e despeje em uma assadeira untada com manteiga. Deixe

resfriar e corte em pedaços para servir.

ESMIUÇANDO

Muito comum na região Nordeste e no interior de São Paulo, especialmente durante as festas juninas, é de preparo simples. Quanto mais açúcar, mais molinho fica.

QUINDIM



12 porções

8 horas

Difícil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) COCO FRESCO RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO PENEIRADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 12 GEMAS, PENEIRADAS DUAS VEZES

Misture o coco ralado e o açúcar. Mexa bastante com as mãos, para que o açúcar derreta. Adicione a manteiga derretida em temperatura ambiente e deixe descansar na geladeira por 6 horas. Adicione as gemas (antes, passe duas vezes pela peneira). Reserve por 20 minutos e coloque em uma forma untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 150°C por cerca de 30 minutos, ou até que o quindim esteja firme e o coco da parte de baixo fique dourado.

ESMIUÇANDO

O quindim como se conhece no Brasil resulta de uma adaptação da receita portuguesa do brisas do lis, um doce conventual feito com ovos, açúcar e amêndoas. No Nordeste, no entanto, passou a ser feito com coco e conquistou o paladar de todo o país. Pode ser feito tanto em formas pequenas quanto grandes, de pudim. No formato maior, recebe o nome de quindão.

PÃES E QUITANDAS

Meus filhos já sabem o que é quitanda. É que os olhos deles se enchem de alegria quando veem aqueles potes de biscoitos, sejam eles doces ou salgados, de polvilho, suspiros, goiabinhas, tudo o que é servido no lanche da tarde ou que acompanha o cafezinho (eles ainda não tomam cafezinho, mas sabem bem de todo o resto).

Esse conjunto de iguarias feitas com massa de farinha, seja ela de trigo, mandioca, milho ou araruta, recebe o nome dessa palavra muito usada em Minas Gerais – na minha casa, dizíamos sempre no plural: "Fui lá comprar umas quitandas pra gente tomar o café!" Tem hora mais afetuosa do que essa?

Podem ser compradas na venda da esquina, mas ganham ainda mais sabor quando feitas em casa. E aí entram os cadernos de receita da nossa família. Reconhecemos na letra da avó ou da madrinha o carinho que ainda recebemos delas. Da mesma maneira, vamos dando a tudo o que sai do forno, ao que é servido no pote ou na travessa bonita, um sentido especial. Nossas receitas dialogam com as índias, as sinhás, as escravas, as freiras - das mãos das quituteiras que souberam fazer biscoitos, bolachas, bolos, bolinhos, pães e roscas para alegrar a vida.

Se Portugal já tinha a tradição dos bolos para sacramentar uma ocasião especial, fosse ela batizado, noivado ou condolências, por aqui o costume se esparramou com gosto. Encontrou-se com as frutas, com as farinhas da mandioca e do milho, com o açúcar e a rapadura. Não se ofendeu com nenhuma influência, fosse dos imigrantes europeus ou dos vizinhos de fronteira. Na nossa mesa de pães e quitandas tudo coube, tudo cabe. Não rechaçamos a confeitaria requintada com pedigree, mas fazemos muito ao nosso jeito. E com um cafezinho, porque gostamos assim.

BISCOITOS E BOLACHAS

AMOR-PERFEITO (SEQUILHO DO TOCANTINS)

40 porções
25 minutos
Fácil

- 1 KG DE POLVILHO DOCE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 PITADA DE SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO

Adicione os ingredientes um por um e misture bem. Deixe o leite de coco por último para que a massa não grude nas mãos e chegue ao ponto certo. Para cada sequilho, faça uma bolinha, achate e faça um corte em forma de cruz. Esse corte é que vai dar o formato do amor-perfeito. Leve os biscoitos ao forno preaquecido a 220°C por 15 minutos. Quando começar a dourar por cima, tire do forno.

ESMIUÇANDO

Esse tipo específico de sequilho vem de Natividade, município no Tocantins, onde a comunidade mantém a receita viva há mais de 100 anos. Mas de onde surgiu o biscoitinho? Foram os portugueses que trouxeram o amor-perfeito quando passaram pela região, ainda no século 18.

BISCOITO CASEIRO

10 a 15 porções
30 minutos mais o tempo do descanso
Fácil

- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO

- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA GELADA CORTADA EM CUBOS
- 1 OVO
- 1 PITADA DE SAL

Peneire a farinha, o sal e o açúcar juntos. Corte a manteiga gelada em cubos pequenos e volte para a geladeira por 10 minutos. Acrescente a manteiga sobre a mistura de farinha cuidando para que os pedacinhos de manteiga não grudem uns nos outros. Incorpore com as pontas dos dedos o mais rápido que conseguir, até formar um farelo. Acrescente o ovo e amasse com delicadeza até formar a massa. Se a massa ainda não tiver se juntado, acrescente um pouco de água gelada. Faça uma bola com a massa, embrulhe em filme de PVC e achate para facilitar na hora de abrir. Deixe descansar na geladeira por no mínimo 1 hora ou até 48 horas. Quando for usar, abra em superfície ligeiramente enfarinhada na espessura de 1 cm e corte em retângulos ou outro formato. Asse em forno preaquecido a 180°C por 12 minutos ou até dourar levemente.

BISCOITO CHAMPANHE

48 unidades
40 minutos
Médio

- 4 OVOS
- 135 G DE AÇÚCAR
- 110 G DE FARINHA DE TRIGO
- ½ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO

Preaqueça o forno a 200°C. Forre dois tabuleiros de aproximadamente 30 cm x 45 cm com papel vegetal. Bata as claras em neve até formar picos moles. Aos poucos, acrescente 2 colheres (sopa) de açúcar e continue batendo até formar picos firmes. Em outra vasilha, bata o restante do açúcar com as gemas até obter um creme de cor clara. Peneire a farinha de trigo e o fermento. Coloque a metade da quantidade da clara em neve na vasilha com o creme de ovo e o açúcar. Misture. Acrescente a farinha de trigo e a outra metade das claras em neve. Misture novamente. Coloque o creme em um saco de confeiteiro de bico redondo e liso. Aperte e disponha os biscoitos champanhe sobre o papel

vegetal. Asse por 14 minutos.

ESMIUÇANDO

Base do pavê, a popular sobremesa de Natal, o biscoito champanhe vem da região do norte da Itália então conhecida como Ducado de Savoy, no século 15. Foi preparado para a recepção oficial de um rei francês e recebeu, em italiano, o nome "savoiardi". Espalhou-se pela Europa e, em Portugal, foi batizado "palito da Reine" ou "biscoito de champanhe", tal como o conhecemos aqui.

BISCOITO DE ARARUTA

40 unidades
1h10
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARARUTA OU FÉCULA DE MANDIOCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 CLARA
- 3 GEMAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA

Peneire a araruta (ou a fécula de mandioca) e a farinha. Reserve. Bata a clara em neve. Misture bem as gemas com o açúcar. Junte a clara em neve e a manteiga à mistura de gemas e açúcar. Bata bem para incorporar os ingredientes. Adicione as farinhas e misture. Se ficar muito mole, acrescente um pouco mais de araruta. Abra a massa numa superfície enfarinhada e corte os biscoitos com cortadores, no formato que desejar. Leve ao forno médio preaquecido, numa assadeira untada e enfarinhada, e asse por 20 minutos.

BISCOITO DE GOMA

1 kg
20 minutos
Fácil

- 4½ XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO
- 4 GEMAS

- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL

Misture bem todos os ingredientes. Tire pedacinhos pequenos da massa, enrole na palma da mão e amasse com o garfo. Coloque os biscoitinhos em uma assadeira untada e asse em forno a 170°C por 12 minutos. Cuide para não dourar.

BISCOITO DE NATA



30 unidades

1 hora
Médio

- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 GEMAS
- 1 COPO (AMERICANO) DE NATA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- AMIDO DE MILHO O QUANTO BASTE

Bata o açúcar e a manteiga, até obter um creme. Adicione as gemas sem parar de bater. Acrescente a nata e o sal; misture bem, até ficar uniforme. Vá adicionando o amido aos poucos, trabalhando a massa até desgrudar das mãos. Abra com um rolo e corte nos formatos desejados (ou modele como rosquinhas). Asse em uma forma untada em forno preaquecido a 160°C, até firmar, sem deixar dourar. Espere esfriar e sirva.

BISCOITO DE POLVILHO



40 biscoitos
1 hora
Médio

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1¾ XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO AZEDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

- 2 OVOS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

Aqueça 2 xícaras (chá) de água, o óleo e o leite até ferver. Escalde o polvilho e o açúcar, mexendo sempre para não formar grumos. Quando a massa não estiver mais tão quente, adicione os ovos e o sal; misture bem. Coloque em um saco de confeitar e faça riscos em um tapete de silicone ou papel-manteiga. Leve ao forno a 180°C por 8 minutos, ou até firmar e dourar. Deixe esfriar e sirva.

BOLACHA AMANTEIGADA (MANTECAL)



8 porções
1h20
Fácil

- 100 G DE MANTEIGA SEM SAL EM TEMPERATURA AMBIENTE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 OVO

- 1 PITADA DE SAL
- RASPAS DE ½ LIMÃO-SICILIANO OU TAITI
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 250 G DE GOIABADA CREMOSA
- MANTEIGA DERRETIDA, PARA PINCELAR
- AÇÚCAR REFINADO OU CRISTAL

Com uma espátula, misture a manteiga com o açúcar até ficar homogêneo. Acrescente o ovo, o sal e as raspas de limão. Mexa até ficar uniforme. Junte a farinha e o amido de milho peneirados juntos. Disponha a massa entre duas folhas de papel-manteiga e abra com um rolo até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Leve à geladeira por 2 horas. Com um cortador redondo, corte várias rodelas de massa. Coloque em uma assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao congelador por 20 a 30 minutos. Preaqueça o forno a 160°C e asse os biscoitinhos por 10 ou 15 minutos. Não devem dourar; retire ainda branquinhos do forno. Assim que esfriar, monte os casadinhos com a goiabada cremosa, pincele com manteiga derretida e passe no açúcar.

BEIJO-DE-FREIRA

40 unidades
40 minutos
Fácil

- 3 GEMAS PASSADAS PELA PENEIRA
- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 500 G DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 10 GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 500 G DE AMIDO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL PARA DECORAR

RECHEIO

- 500 G DE GOIABADA AMOLECIDA

Misture bem as gemas, o açúcar e a manteiga. Acrescente os outros ingredientes, amassando bem até o ponto de enrolar. Unte uma assadeira com manteiga a e polvilhe com farinha de trigo. Faça pequenas bolinhas e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar por baixo. Após esfriarem, una os biscoitinhos com goiabada ou outra geleia de sua preferência e, para finalizar, polvilhe açúcar cristal.

ESMIUÇANDO

O docinho de nome provocativo surgiu no Convento de Santa Clara do Porto e chegou ao Brasil no século 17, possivelmente trazido pelas monjas clarissas. A receita original, que levava amêndoas, passou por adaptações até chegar a essa.

BEM-CASADO



16 unidades
2h30
Médio

- 6 OVOS GRANDES
- ½ XÍCARA (CHÁ) MAIS ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE FERMENTO QUÍMICO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE DOCE DE LEITE CREMOSO

Na batedeira, bata os ovos e ½ xícara (chá) de açúcar até obter um creme leve e amarelado. Adicione a farinha peneirada e o fermento, misturando com delicadeza. Transfira para uma forma untada e asse em forno preaquecido a 160°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme e corte as porções do bem-casado com um cortador redondo ou quadrado. Abra ao meio e recheie com doce de leite. Para a cobertura, faça uma calda com ¾ xícara (chá) de açúcar e ½ xícara (chá) de água. Com cuidado, cubra os bem-casados. Outra opção é assar individualmente, colocando a massa em um saco de confeitar e fazendo porções sobre papel-manteiga ou tapete de silicone.

ESMIUÇANDO

Na época da colonização, eram comuns, no norte de Portugal, os quitutes "casadinhos" – ou seja, em duas partes –, unidos por uma camada de doce pastoso (vêm do árabe alfajor, ou al-hasú: recheio). Mas o bem-casado das festas de casamento é tradição brasileira, mesmo. O costume de embalar em papel-crepom, tule e fitas parece ter surgido em brincadeiras de batizados de bonecas, no interior de Minas Gerais e São Paulo.

CHIPA



20 unidades
45 minutos
Médio

- 3⅓ XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO DOCE
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MEIA-CURA
- ½ BARRA DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- ½ COLHER (SOPA) DE SAL

Misture o polvilho doce, o queijo meia-cura, a manteiga, o sal e os ovos, um a um. Depois de misturar, adicione o leite aos poucos e vá mexendo até a massa desgrudar das mãos e ficar homogênea, fácil de manipular. Unte uma forma com manteiga, faça os pãezinhos em formato de ferradura e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 12 minutos, ou até dourar.

GOIABINHA



4 porções
1 hora
Médio

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ¾ DE BARRA DE MANTEIGA
- 1 PITADA DE SAL
- GOIABADA CASCÃO CORTADA EM TIRAS, PARA RECHEAR

Misture a farinha de trigo, o açúcar e a manteiga e faça uma farofa. Vá acrescentando água aos poucos e misturando até a massa ficar macia e uniforme. Abra a massa com um rolo de macarrão, corte em círculos de 5 a 6 cm de diâmetro e coloque uma tira de goiabada no meio. Dobre e asse em forno preaquecido a 160°C, por 20 minutos, ou até ficar levemente dourado. Se quiser, polvilhe açúcar cristal e sirva.

SEQUILHO

40 porções
25 minutos
Fácil

- 500 G DE AMIDO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 250 G DE MANTEIGA
- 2 GEMAS

Coloque metade do amido de milho em uma tigela. Acrescente o açúcar, a manteiga e as gemas e misture. Vá dando o ponto com o restante do amido de milho até ficar uma massa homogênea e que solte das mãos. Pegue pequenas porções de massa e forme bolinhas. Coloque em uma assadeira untada com manteiga ou forrada com papel-manteiga. Marque as bolinhas, apertando com um garfo. Asse em forno a 180°C por 10 a 15 minutos. Retire assim que dourar embaixo (devem permanecer clarinhos por cima). Deixe esfriar e retire da assadeira.

SUSPIRO

20 porções
20 minutos
Médio

- 2 CLARAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ COLHER (CHÁ) DE RASPAS DE LIMÃO
- 2 GOTAS DE SUCO DE LIMÃO

Misture as claras com o açúcar e aqueça em banho-maria até dissolver totalmente. Junte as raspas e as gotas de suco de limão. Bata em velocidade média, na batedeira, até obter picos firmes. Transfira para um saco de confeitar e modele os suspiros em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Leve ao forno preaquecido a 100°C e asse por 1 hora, ou até ficar firme. Desligue o forno e deixe o suspiro esfriar lá dentro. Guarde em recipiente de fecho hermético.

TARECO

20 porções
15 minutos
Fácil

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 COPO (AMERICANO) DE AÇÚCAR
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE FERMENTO QUÍMICO
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE SAL

Misture os ingredientes com uma colher, até obter uma massa homogênea. Com a ajuda da colher, modele disquinhos finos em uma assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 170°C por 8 minutos, ou até dourar.

BOLOS E BOLINHOS

BELÉU



1 forma retangular
40 minutos
Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE MANDIOCA CRUA E SEM CASCA RALADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO OU GRAMIXÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 3 OVOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- FARINHA DE ARROZ, PARA UNTAR A FORMA

Misture todos os ingredientes, com exceção do fermento e bata no liquidificador até ficar uniforme. Adicione o fermento, incorporando bem à massa batida. Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo ou de arroz, coloque a massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

ESMIUÇANDO

O biscoitinho popular das mesas e feiras do Acre leva gramixó – expressão do caboclo amazonense para o açúcar mascavo. Na região, esse açúcar se assemelha à rapadura, mas não tem a consistência tão firme. Eu assisti ao processo de feitura do gramixó em uma comunidade do Juruá, afluente do Rio Amazonas. Na ponta da enxada, o açúcar vai ganhando uma textura única, rústica, que lembra a de

uma rapadura prensada ou ralada.

BOLINHO DE CHUVA



30 unidades
35 minutos
Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 OVO
- ½ COLHER (CAFÉ) DE SAL
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- AÇÚCAR E CANELA PARA EMPANAR

Misture todos os ingredientes, exceto o leite e o ovo. Quando formar uma farofa, adicione o leite e o ovo. Deixe a massa descansar por 15 minutos. Aqueça o óleo e vá colocando colheradas da massa para fritar. Quando dourar, tire e deixe secar em papel-toalha. Empane no açúcar e na canela e sirva.

ESMIUÇANDO

Uma mistura muito simples resulta nesse bolinho que traz para diversas pessoas aquela sensação doce da infância. Encontra-se facilmente em padarias e ainda é preparado em muitas casas.

BOLINHO DE ESTUDANTE



20 unidades
40 minutos
Fácil/médio

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TAPIOCA GRANULADA, MAIS UM POUCO PARA ENROLAR OS BOLINHOS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- AÇÚCAR E CANELA, PARA POLVILHAR

Misture a tapioca com o açúcar e o sal; hidrate com o leite de coco e misture bem. Deixe descansar por 20 minutos, ou até a tapioca absorver o líquido. Enrole os bolinhos em formato de croquete, com biquinhos nas pontas. Passe por um pouco de tapioca granulada e frite em óleo quente, até dourar. Espere esfriar um pouco e polvilhe açúcar e canela antes de servir.

ESMIUÇANDO

Um dos doces preferidos de Jorge Amado, que preferia chamá-lo pelo nome popular na Bahia: "punhetinha". Pode ser encontrado nas casas ou nos tabuleiros das baianas, ao lado de outros clássicos baianos.

BOLO BAETA

8 porções
1h40
Fácil

- 1 LITRO DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS

Preaqueça o forno a 180°C. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma de pudim de tamanho médio com manteiga e farinha de trigo. Despeje a massa liquida na forma e leve ao forno por 1h30. Retire do forno e espere esfriar por completo para desenformar.

ESMIUÇANDO

Tem a peculiaridade de não levar fermento e, por isso, ficar semelhante a um pudim. Conhecido também como "bolo de leite".

BOLO COMUM



1 forma redonda com furo no meio

40 minutos

Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 5 CLARAS EM NEVE

Bata o açúcar com a manteiga. Adicione, ainda batendo, o leite, a farinha de trigo e, por último, o fermento. Incorpore as claras em neve à massa, coloque em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno preaquecido a 160°C por cerca de 30 minutos.

ESMIUÇANDO

Bolo comum, bolo simples, bolo de nada: todos esses termos batizam aquele bolinho bom para comer com café – pode não ter sabor de nada, mas tem gosto de lembrança. A minha me leva à minha infância. Como nossa cozinheira não era muito "de bolo", era eu que entrava na cozinha para preparar o bolo que meu pai comia com leite toda manhã.

BOLO CREMOSO DE MILHO-VERDE



1 forma retangular
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MILHO-VERDE COZIDO E DEBULHADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Bata todos os ingredientes com exceção do fermento. Adicione o fermento e coloque em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo. Asse em forno preaquecido a 170°C, por 30 minutos, ou até dourar. O centro deve ficar

cremoso e a superfície, dourada.

BOLO CREMOSO DE PUPUNHA

8 porções
1h45
Fácil

- 6 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE POLPA DE PUPUNHA SEM CAROÇO COZIDA E AMASSADA
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- 200 ML DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 250 G DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1 PITADA DE SAL

Bata as claras em neve e reserve. Bata a pupunha no liquidificador, para obter um purê, e misture com os dois tipos de leite. Em outra tigela, misture a manteiga e o açúcar. Acrescente as gemas, uma de cada vez, e mexa para incorporar. Junte o purê de pupunha, o sal, a farinha e o fermento, misturando bem. Com cuidado, acrescente as claras em neve. Transfira para uma forma untada e enfarinhada e asse em forno a 180°C por 30 minutos.

BOLO DE ABACAXI



1 forma redonda
50 minutos
Médio

- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- ½ ABACAXI CORTADO EM FATIAS SEM O MIOLO
- MANTEIGA E AÇÚCAR PARA UNTAR A FORMA

Separe os ovos e bata as gemas com o açúcar até formar um creme claro e leve. Adicione o leite e bata mais um pouco. Bata as claras em neve e misture delicadamente às gemas. Peneire a farinha de trigo e adicione o fermento, misturando delicadamente. Unte a forma com a manteiga e o açúcar e arrume as fatias de abacaxi de forma a que cubram todo o fundo da forma. Cubra com a massa do bolo e asse em forno preaquecido a 160°C por cerca de 35 minutos, ou até dourar. Desenforme o bolo de forma com que as fatias de abacaxi fiquem

viradas para cima.

BOLO DE AIPIM

6-8 porções
1 hora
Fácil

- 1 COCO INTEIRO RALADO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1,5 LITRO DE LEITE
- 2 KG DE MANDIOCA RALADA

Bata o coco, o açúcar, os ovos, a manteiga e o leite no liquidificador até ficar homogêneo. Despeje em uma vasilha e acrescente a mandioca ralada. Misture tudo muito bem e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar.

BOLO DE ARARUTA

8 porções
1 hora
Fácil

- 4 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 250 G DE ARARUTA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 3 GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

Primeiro bata as claras até chegar ao ponto de neve. Junte as gemas, o açúcar e a araruta. Bata novamente. Acrescente o fermento e a essência de baunilha. Unte uma forma com manteiga. Despeje a massa na forma e leve ao forno (que já deve estar preaquecido) por 45 minutos a temperatura média.

BOLO DE ARROZ

12 porções
30 minutos
Fácil

- 1 COPO (AMERICANO) DE ARROZ CRU
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO

Misture o arroz e o leite em um recipiente e coloque na geladeira por 3 horas. Bata no liquidificador o arroz com o leite, o óleo e os ovos. Bata bastante até virar um creme. Em seguida, bata rapidamente com o pulsar do liquidificador o açúcar, o coco e o queijo ralado e, no final, o fermento. Coloque para assar por 20 minutos a 180°C em forno preaquecido, em forma untada com manteiga e polvilhada com açúcar.

BOLO DE BANANA



1 forma redonda
50 minutos
Médio

- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 6 BANANAS NANICAS MADURAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- CANELA EM PÓ PARA POLVILHAR

PARA UNTAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

Separe os ovos e bata as gemas com o açúcar até formar um creme claro e leve. Adicione o leite e bata mais um pouco. Bata as claras em neve e misture delicadamente às gemas. Amasse bem, com as mãos, duas bananas e misture aos ovos batidos. Corte as outras bananas na horizontal e reserve. Peneire a farinha de trigo e adicione o fermento, misturando delicadamente à massa. Faça uma calda com o açúcar e a ½ xícara (chá) de água e unte o fundo da assadeira, montando as bananas de forma a que forrem todo o fundo. Cubra

com a massa do bolo e asse em forno preaquecido a 160°C por cerca de 35 minutos, ou até dourar. Desenforme o bolo de modo a que as fatias de banana fiquem viradas para cima. Polvilhe canela e sirva.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE



1 forma retangular

50 minutos

Médio

- 3 CENOURAS SEM CASCA
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

COBERTURA

- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

Bata a cenoura, os ovos e o óleo no liquidificador. Quando a mistura estiver homogênea, adicione a farinha de trigo, aos poucos, e o açúcar. Continue batendo. Ao final, pare de bater e adicione o fermento, incorporando com uma colher. Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo e asse em forno preaquecido a 170°C por cerca de 30 minutos. Quando o bolo estiver quase pronto, leve ao fogo médio todos os ingredientes da cobertura com ½ xícara (chá) de água até atingirem o ponto de fio. Derrame sobre o bolo e deixe esfriar para servir.

BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA "QUE QUEBRA"

6-8 porções
1 hora
Fácil

BOLO

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 3 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DERRETIDA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

COBERTURA

- 8 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 8 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE

Bata bem todos os ingredientes da massa no liquidificador. Coloque em uma

forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse por cerca de 40 minutos em forno médio (180°C), preaquecido.

Para a cobertura, junte todos os ingredientes e leve ao fogo. Deixe no fogo até ferver e soltar do fundo da panela, mexendo durante todo o tempo. Quando ferver, deixe por mais 30 segundos e desligue o fogo.

BOLO DE FÉCULA DE BATATA

8 porções
50 minutos
Fácil

- 6 OVOS SEPARADOS
- 8 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 4 COLHERES (SOPA) DE FÉCULA DE BATATA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Misture as gemas, o açúcar, a essência de baunilha e a fécula de batata. Em seguida, acrescente as claras em neve. Por último, incorpore delicadamente o fermento químico. Asse em forno preaquecido e forma untada com manteiga.

BOLO DE FUBÁ



1 forma com furo no meio
40 minutos
Fácil

- 9 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 1⅓ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ AMARELO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 6 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- ½ DE XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento. Adicione as gemas, o leite e o óleo de milho, misturando tudo com uma espátula. Incorpore as claras,

batidas em neve e, por fim, o fermento. Misture bem e coloque em uma forma untada. Leve ao forno a 150°C por 30 minutos ou até que esteja assado por inteiro.

BOLO DE INHAME

6-8 porções
1h
Fácil

- 1 OVO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE INHAME CRU RALADO FINO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ERVA-DOCE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE

Bata o ovo com o açúcar até espumar. Junte os ingredientes restantes e misture bem. Ponha a massa em uma forma de furo no meio untada e polvilhada com fubá. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos, ou até dourar. Desenforme depois de morno.

BOLO DE LARANJA



1 forma redonda com furo no meio
40 minutos
Fácil

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- CASCAS DE LARANJA A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO

Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione as gemas, as cascas e o suco de laranja. Diminua a velocidade da batedeira e junte a farinha aos poucos; por fim, acrescente o fermento. Bata as claras em neve e misture à massa delicadamente. Coloque em forma untada e leve ao forno a 170°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

BOLO DE NOIVA



1 forma redonda grande
1h30 mais o tempo para hidratar
Médio/difícil

BOLO

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE UVA-PASSA SEM SEMENTES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO DO PORTO OU MOSCATEL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AMEIXA SECA SEM CAROÇO
- 1¾ XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1¼ BARRA DE MANTEIGA
- 5 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CACAU EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) DE BICABORNATO DE SÓDIO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FRUTAS CRISTALIZADAS
- 1½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

COBERTURA

- 2 CLARAS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO
- SUCO E RASPAS DE 1 LIMÃO

Coloque as uvas-passas de molho no vinho do porto e deixe por pelo menos 24 horas. Leve ao fogo as ameixas secas com ½ xícara de açúcar e ½ xícara de água e cozinhe em fogo baixo até formar um doce espesso, mexendo de vez em quando. Bata no liquidificador e reserve. Bata a manteiga com o restante do açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione as gemas, uma a uma, guardando as claras para bater em neve na sequência. Sem parar de bater, acrescente a farinha de trigo e o leite aos poucos. Em seguida, o cacau em pó, o bicarbonato, as frutas cristalizadas, o doce de ameixas e as passas que estavam de molho (sem o vinho). Retire da batedeira, bata as claras em neve e acrescente com delicadeza à massa. Adicione o fermento e coloque em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo. Leve ao forno preaquecido a 170°C e asse por cerca de 40 minutos ou até que, ao furar com um palito, ele saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar para aplicar a cobertura.

Para a cobertura, bata as claras com o açúcar de confeiteiro e as raspas de limão. Vá adicionando o suco aos poucos e bata até ficar esponjoso. Cubra o bolo e sirva.

ESMIUÇANDO

Chocolate, vinho e frutas compõem o interior molhadinho do bolo, que é coberto com merengue e todo decorado para casamentos – daí seu nome. Também é usado em outras celebrações e muitos conhecem como "bolo pernambucano". Cada família costuma ter sua própria receita, guardada a sete chaves e passada de geração em geração.

BOLO DE QUEIJO

8 porções
1 hora
Fácil

- 4 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 PITADA DE SAL

Unte uma forma de buraco no meio com manteiga e enfarinhe. Bata as claras em neve com sal. Reserve. Na tigela da batedeira, coloque as gemas, o açúcar e a manteiga. Bata bem. Peneire a farinha de trigo e o fermento na batedeira ainda ligada, adicionando o leite alternadamente. Com a batedeira já desligada, acrescente o queijo ralado e, suavemente, as claras. Coloque na forma e leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.

BOLO DE REIS

8 porções

1 hora

Fácil/médio

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS PRETAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMEIXAS PRETAS SECAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE DAMASCO
- RASPAS DE 2 LARANJAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE CONHAQUE
- 200 G DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- ½ COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE NOZES PICADAS
- FRUTAS CRISTALIZADAS PARA DECORAR

GLACÊ

- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO

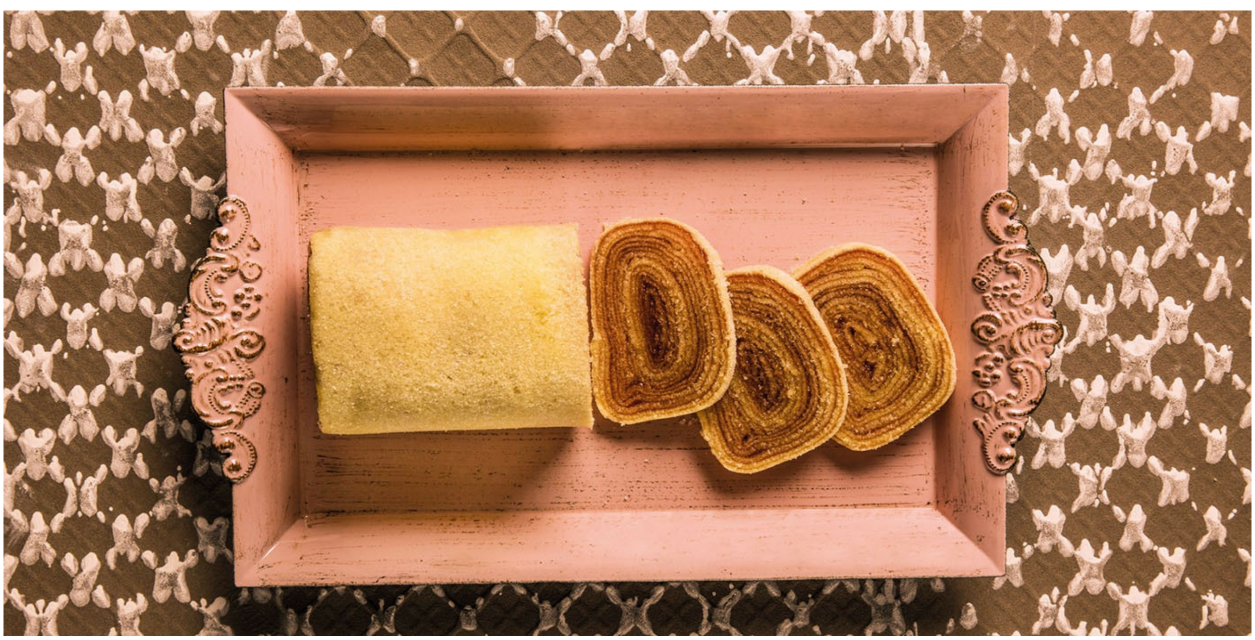
- 4 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LARANJA

Coloque a uva-passa, a ameixa, o damasco e as raspas de laranja de molho no conhaque. Na batedeira, bata a manteiga até formar um creme. Continue batendo e junte o açúcar mascavo e as gemas, uma a uma. Desligue a batedeira, adicione o leite, mexendo com a ajuda de um batedor. Misture a farinha de trigo, o fermento, as frutas picadas no conhaque, a canela em pó, as nozes e as claras em neve. Coloque a massa em uma forma com furo no meio e 24 cm de diâmetro, untada e enfarinhada. Asse no forno, preaquecido, a 200°C, durante 40 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e desenforme. Para o glacê, misture o açúcar com o suco de laranja. Cubra o bolo e decore com frutas cristalizadas.

ESMIUÇANDO

Receita de bolo especial para celebrar o Dia de Reis, em 6 de janeiro, preparada em Portugal desde o século 19. Desde a origem, costuma trazer uma surpresinha misturada à massa: uma moeda de ouro, um brinde de metal. Quem acha garante a boa sorte no ano que começa.

BOLO DE ROLO



16 porções

30 minutos

Difícil

- 9 OVOS
- 9 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 8 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE GOIABADA CREMOSA
- MANTEIGA PARA UNTAR
- AÇÚCAR CRISTAL PARA POLVILHAR

Bata bem as claras em neve, na velocidade máxima da batedeira e, quando estiverem bem firmes, adicione as gemas. Adicione o açúcar e desligue a batedeira. Com a ajuda de uma colher, adicione a farinha peneirada fazendo movimentos de baixo para cima. Divida a massa entre duas assadeiras baixas de 20 cm x 25 cm x 5 cm (existem até formas próprias para bolo de rolo), untadas e forradas com papel-manteiga também untado. Asse no forno preaquecido, em temperatura média (170°C a 190°C) por 4 minutos. Desenforme sobre um pano úmido polvilhado com açúcar cristal. Espalhe bem a goiabada cremosa como recheio e enrole o bolo bem apertadinho com ajuda do pano de prato. Repita o processo no segundo bolo, enrolando o primeiro bolo dentro do segundo, formando um bolo único, mais alto. Deixe descansar por 15 minutos antes de servir.

ESMIUÇANDO

Com grande tradição no preparo de bolos, Pernambuco deu ao restante do país essa famosa receita de rocambole com camadas muito finas de massa e recheio de goiabada. Curiosidade: as fatias devem ser tão finas quanto as camadas. Hoje já existem versões, nada ortodoxas, com recheio de chocolate e doce de leite.

BOLO FORMIGUEIRO



2 formas de bolo inglês

40 minutos

Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1¼ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COCO EM FLOCOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 1¾ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1¼ XÍCARAS (CHÁ) DE CHOCOLATE GRANULADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até que vire um creme. Acrescente as gemas, reservando as claras, e bata até que fique esbranquiçado. Adicione o coco, o leite e polvilhe a farinha de trigo misturando delicadamente. Adicione o granulado e o fermento químico e misture bem. Junte então as claras, batidas em neve, e misture até ficar homogêneo. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 140°C por 30 minutos ou até que esteja assado por

completo.

BOLO GELADO DE COCO



1 forma retangular
1h30
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 COLHERES (SOPA) DE COCO FRESCO RALADO FINO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

COBERTURA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1½ COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO FRESCO

Bata no liquidificador o açúcar, os ovos, a manteiga e o leite. Adicione a farinha de trigo e o coco ralado; misture. Incorpore o fermento e transfira para uma forma quadrada ou retangular untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 160°C por cerca de 35 minutos. Misture os ingredientes da cobertura. Retire o bolo do forno, deixe esfriar e corte em quadrados. Mergulhe os pedaços na cobertura e esprema delicadamente, para tirar o excesso de líquido; se desejar, embrulhe em papel-alumínio. Leve à geladeira antes de servir.

ESMIUÇANDO

As fatias desse bolo embrulhadas em papel-alumínio foram um clássico das festas infantis na década de 1980. Eu mesma me lembro de ter participado de vários aniversários no interior em que o "bolo" era uma grande estrutura de isopor, decorada com o motivo da festa. Dentro estavam os pedaços de bolo gelado de coco, embrulhados no alumínio para manter a temperatura e a umidade. No Sul, é conhecido como "toalha felpuda".

BOLO INGLÊS

8 porções

40 minutos

Fácil/médio

- 50 G DE PASSAS SEM SEMENTES
- ½ COPO (AMERICANO) DE RUM
- 150 G DE FRUTAS CRISTALIZADAS
- 1 LIMÃO
- 150 G DE MANTEIGA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO
- 100 G DE AMÊNDOAS TORRADAS E SEM PELE

Misture as passas e o rum; leve ao fogo bem baixo, sem deixar ferver. Incline a panela sobre a chama, para que o rum se inflame e flambe as passas. Passe as frutas cristalizadas pela água fervente e pique em pedaços. Retire as raspas do limão e junte tudo às passas. Passe água fervente numa tigela funda para aquecer. Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme homogêneo. Acrescente os ovos um a um, batendo bem após cada adição. Junte as frutas cristalizadas e a farinha peneirada com o fermento. Unte uma forma de bolo inglês e forre com papel-manteiga também untado. Coloque a massa até quase ¾ da altura da forma. Disponha por cima as amêndoas e leve ao forno quente (200°C) por 20 minutos. Diminua bem a chama e deixe assar por cerca de 30 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia seco. Retire o papel quando o bolo estiver frio.

ESMIUÇANDO

Além da composição compacta, recheada de frutas secas e cristalizadas, o bolo inglês se caracteriza pela forma retangular e pela consistência amanteigada. Presença garantida nas mesas de chá da Europa e para acompanhar o cafezinho no Brasil.

BOLO PUBA



1 forma redonda com furo no meio

⏰ 50 minutos
👨‍🍳 Fácil

- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 500 G DE MASSA PUBA
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1 PITADA DE SAL

Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione as gemas e bata mais um pouco. Adicione então a massa puba e o leite de coco, sem parar de bater. Bata as claras em neve e misture delicadamente. Incorpore à massa o fermento e o sal. Asse em forma untada no forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos, ou até dourar.

BOLO SOUZA LEÃO



1 bolo redondo grande
1h30
Difícil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 KG DE MASSA PUBA
- 16 GEMAS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO

Faça uma calda com o açúcar e 2 xícaras (chá) de água até atingir ponto de fio. Tire do fogo, adicione a manteiga e o sal e deixe esfriar. Reserve. Misture a massa puba com as gemas peneiradas e o leite de coco. Adicione a calda a

essa massa e misture até homogeneizar. Passe a massa em uma peneira fina por três vezes. Coloque a massa em uma forma untada e asse em banho-maria por 40 minutos, até dourar um pouco.

ESMIUÇANDO

No livro Açúcar, o sociólogo Gilberto Freyre conta uma passagem curiosa sobre um dos bolos mais famosos do país. "Consegui várias receitas desse manjar, mas todas se contradizem, a ponto de me fazerem duvidar da existência de um bolo Souza Leão ortodoxo. Consegui-as quase como quem violasse segredos maçônicos." De fato, a receita do bolo que surgiu entre a família Souza Leão no Pernambuco da cana-de-açúcar variava em detalhes conforme o engenho onde era preparada.

BOMBOCADO



12 porções
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 200 ML DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MANTEIGA SEM SAL

- 3 COLHERES (SOPA) DE FUBÁ
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 OVOS
- 1 ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Quando a mistura estiver homogênea, adicione o fermento e misture com uma espátula. Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo e leve passar assar em forno preaquecido a 170°C por 25 minutos ou até que esteja dourado. Deixe esfriar e sirva.

ESMIUÇANDO

Costumava-se encontrar o bombocado em grandes cestas de palha sendo vendido por ambulantes em cidades turísticas do litoral do país. Hoje, é item frequente das padarias por todo o Brasil. O quitute assemelha-se bastante à queijadinha e pode ou não incluir o coco ralado entre os ingredientes.

BREVIDADE



12 unidades
40 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 GEMAS
- 2 CLARAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO AZEDO
- 1 PITADA DE CANELA EM PÓ

Misture todos os ingredientes e bata bem até que se formem bolhas. Coloque em forminhas untadas com manteiga e um pouquinho de polvilho. Asse em forno preaquecido a 170°C até firmar e dourar levemente.

CUECA VIRADA



20 unidades
1 hora
Médio

- 3⅓ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 COPO (AMERICANO) DE LEITE MORNO
- 2 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR
- AÇÚCAR E CANELA PARA POLVILHAR

Coloque a farinha em uma tigela e abra um buraco no meio. Ponha o açúcar, a manteiga e o leite e vá misturando até esfriar um pouco. Coloque os ovos e o fermento e misture até a massa soltar dos dedos. Abra a massa e corte em tiras largas. Faça um corte no meio, no sentido longitudinal, e passe uma ponta da massa para o outro lado, formando a "cueca". Frite em óleo preaquecido até dourar e passe no açúcar com a canela.

ESMIUÇANDO

Esse tipo de filhó está associado às festas de Natal e Ano Novo na Europa. Provavelmente chegou até nós pelos italianos, que o preparam para festividades de carnaval. Por aqui, recebeu o nome jocoso pela semelhança que o biscoitinho teria com a peça de roupa depois de ter sido tirada do corpo. Em Santa Catarina, recebe o nome de "orelha de gato". Em outros lugares também se conhece como "cueca rasgada".

ESPERA-MARIDO



25 unidades
2 horas
Médio

- ½ COPO (AMERICANO) DE LEITE MORNO
- 2 OVOS
- ¼ COPO DE ÓLEO DE MILHO
- 2½ COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

CALDA

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 COPO (AMERICANO) DE COCO RALADO

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o açúcar até que fiquem bem homogêneos. Em uma tigela, adicione o fermento à mistura e vá colocando a farinha os poucos, até a massa ficar elástica e lisa. Deixe a massa descansar por 20 minutos. Separe em bolinhas iguais. Depois abra a massa em rolos e dê um nó, deixando descansar por 30 minutos. Frite os nozinhos em óleo quente até que fiquem dourados.

Para a calda, leve ao fogo o açúcar, 1 xícara (chá) de água e a essência de baunilha. Quando estiver em ponto de fio, desligue e jogue sobre os bolinhos fritos, polvilhando o coco ao final. Deixe esfriar um pouco e sirva.

ESMIUÇANDO

O pãozinho frito é um clássico cujo nome desperta curiosidade e que tem diferentes versões. Em Portugal já se chamava de espera-marido a um creme feito com ovos, açúcar e canela. Outro nome brasileiro: "sonho de pobre".

FILHÓS

30 porções

30 minutos

Fácil

- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA DE GARRAFA
- 3 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 1½ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 2 LITROS DE ÓLEO PARA FRITAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MEL
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

Leve ao fogo o leite, a manteiga e 1½ xícara (chá) de água até ferver. Enquanto espera a fervura, bata as claras em neve, depois acrescente as gemas (peneiradas) e continue a bater. Reserve. Em uma tigela, misture a farinha peneirada, o fermento e o sal. Adicione o líquido fervido na mistura da farinha e vá incorporando com uma colher até amornar. Depois amasse com as mãos. Acrescente os ovos batidos e incorpore totalmente a massa, que deve ficar úmida e lisa. Aqueça o óleo e, com duas colherinhas, vá fazendo bolinhas e soltando no óleo. Mexa para que fritem por igual. O ideal é cobrir toda a superfície. Coloque as bolinhas no papel absorvente para enxugar o óleo da fritura. Em outra panela aqueça o mel com ½ xícara (chá) de água. Ferva até ganhar ponto de calda grossa. Banhe os bolinhos na calda de mel. Sirva ainda quentes ou frios.

ESMIUÇANDO

Em algumas cidades de Portugal, costuma-se fazer fornadas de filhoses na véspera do Natal. Por aqui, ganharam fama outros formatos além dos discos, como corações e flores.

MÃE BENTA

8 porções

1 hora

Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 GEMAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE ARROZ
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 2 CLARAS EM NEVE
- 1 PITADA DE SAL

Unte e polvilhe forminhas pequenas para bolinhos. Reserve. Preaqueça o forno a 180°C. Em uma batedeira, coloque o açúcar e a manteiga e bata até obter um creme claro. Adicione as gemas e bata mais um pouco, misturando bem.

Acrescente o coco ralado, o creme de arroz, o fermento, a baunilha, o leite de coco, o sal e bata bem até obter uma massa homogênea. Adicione as claras em neve à massa, misturando levemente com uma espátula até obter uma massa homogênea. Despeje a massa nas forminhas. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos. Para saber se os bolinhos estão prontos, enfie um palito no meio e, se sair limpo, podem retirá-los do forno.

ESMIUÇANDO

Segundo o livro "Culinária Brasileira", de Mariza Lira, a Mãe Benta realmente existiu: era Benta Maria da Conceição Torres, uma famosa doceira que morava no Rio de Janeiro no período regencial. "Foi ela quem criou a receita de uns bolos gostosíssimos, muito apreciados pelo regente Feijó, que ia toda tarde à sua casa comê-los com café; e não era só ele", diz a obra.

MANÉ PELADO



14 porções
40 minutos

Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MANDIOCA CRUA RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO MEIA-CURA RALADO
- 1 COPO (AMERICANO) DE COCO FRESCO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 6 OVOS BATIDOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO

Coloque todos os ingredientes, exceto o fermento, em uma tigela grande e misture tudo até que fique uniforme. Adicione o fermento e mexa mais um pouco.

Unte uma forma com manteiga e farinha de arroz e coloque a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar por cima.

ESMIUÇANDO

Também conhecido como bolo de mandioca e queijo, muito comum nas festas juninas de Goiás e de Minas Gerais. O nome aparentemente presta homenagem a um agricultor que tinha o hábito de colher mandioca... pelado.

MANUÊ (BOLO DE MILHO)

6 porções
1 hora
Médio

- 5 ESPIGAS GRANDES DE MILHO-VERDE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 1 COCO MÉDIO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA, PARA UNTAR
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- 1 PITADA DE SAL

Rale o milho no ralador ou corte os grãos com uma faca. Reserve. Bata no liquidificador 1 xícara do leite de coco e o coco fresco ralado com o milho

ralado. Em uma panela, em fogo médio, coloque a mistura de milho e leite de coco batida, adicione o açúcar e 1 pitada de sal e mexa até ficar um mingau bem grosso. Depois coloque na forma untada com manteiga. Por cima, coloque a canela e o resto do leite de coco. Leve ao forno médio preaquecido por 30 a 40 minutos. Quando estiver com as bordas douradas, já está pronto.

ESMIUÇANDO

Nos cardápios de Salvador do século 19 já se encontrava esse bolo de mandioca, que ganha modos típicos de feitura hoje na Paraíba e em Pernambuco.

ORELHAS DE BURRO (BOLO DE GOMA)

5 porções
35 minutos
Fácil

- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma assadeira e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até que um palito enfiado na massa saia seco.

PÃO DE LÓ



6-8 porções
1 hora
Fácil/médio

- 8 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 8 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 8 OVOS
- AÇÚCAR DE CONFEITEIRO, PARA POLVILHAR

Na batedeira, bata os ovos e o açúcar até que formem um creme leve. Adicione a farinha peneirada e o fermento, misturando com delicadeza. Coloque a massa em uma forma de fundo removível, com o fundo untado com manteiga e farinha. Asse em preaquecido a 160°C por cerca de 35 minutos, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar. Polvilhe açúcar de confeiteiro e sirva.

ESMIUÇANDO

Presente na nossa culinária desde a colonização portuguesa, parece que o pão de ló nunca sai de moda:

acompanha bem o chá, o café, o chocolate – e, de tão leve, virou expressão popular: "tratado a pão de ló", usada para dizer que alguém está sendo muito bem tratado. Pode ganhar recheios como doce de leite e coberturas como canela polvilhada.

PÃO DE MEL



12 unidades
1 hora
Médio

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 2 COLHERES (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CRAVO EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MEL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE DOCE DE LEITE CREMOSO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CHOCOLATE MEIO AMARGO PICADO

Misture os ingredientes secos, com exceção do açúcar mascavo, e passe pela peneira. Reserve. Misture o leite, o mel e o açúcar mascavo e incorpore aos ingredientes secos, batendo com um batedor ou colher. Asse em forminhas de pão de mel ou em uma forma retangular untada em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Tire do forno e deixe esfriar. Para a cobertura, derreta o chocolate no banho-maria e reserve. No caso de ter assado em forma retangular, pegue um cortador e corte os pães de mel em forma redonda ou quadrada. Depois corte cada um ao meio e recheie com o doce de leite. Coloque em uma grade e despeje o chocolate por cima. Espere solidificar e sirva.

QUEQUE

10 porções
30 minutos
Fácil

- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO

Na batedeira, bata a manteiga e o açúcar. Junte os ovos, a farinha de trigo e o fermento. Despeje em forminhas individuais de papel ou silicone. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 13 minutos.

ESMIUÇANDO

Portugal tem tantos queques que é possível passar uma temporada por lá sem repetir nenhuma receita. O nome vem da palavra inglesa "cake". Apresenta-se geralmente em forminhas de papel.

ROCAMBOLE DE DOCE DE LEITE E COCO

10 porções

30 minutos

Médio

- 9 OVOS
- 9 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 8 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE DOCE DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO FRESCO
- AÇÚCAR CRISTAL PARA POLVILHAR

Bata bem as claras em neve, na velocidade máxima da batedeira. Quando estiverem bem firmes, adicione as gemas. Acrescente o açúcar e desligue a batedeira. Com a ajuda de uma colher, adicione a farinha peneirada fazendo movimentos de baixo para cima. Transfira para uma assadeira de 20 cm x 25 cm, untada com manteiga e forrada com papel-manteiga também untado. Asse no forno, preaquecido, em temperatura média (170°C a 190°C) por 10 minutos. Desenforme sobre um pano úmido polvilhado com açúcar cristal. Para o recheio, misture o coco fresco com o doce de leite. Espalhe bem o recheio e enrole o rocambole com ajuda de um pano de prato. Deixe descansar por 15 minutos antes de servir.

SONHO



10 unidades

1h30

Médio

- ½ COPO DE LEITE LEVEMENTE AQUECIDO
- 2 OVOS
- ¼ COPO DE ÓLEO DE MILHO
- 2½ COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 LITRO DE ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

RECHEIO

- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 FAVA DE BAUNILHA OU 5 GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o açúcar até que fiquem bem

homogêneos. Em uma tigela, adicione o fermento à mistura e vá colocando a farinha aos poucos, até a massa ficar elástica e lisa. Deixe a massa descansar 20 minutos. Separe em 10 bolas de mesmo tamanho, boleie deixando a massa completamente lisa e deixe descansar por mais 30 minutos ou até que dobre de tamanho. Frite em óleo quente até que os sonhos fiquem dourados.

Para o creme, leve o leite e o açúcar ao fogo. Bata os ovos na batedeira até dobrarem de tamanho. Dilua o amido no leite quente e vá adicionando, aos poucos para não coagular, o leite nos ovos e volte ao fogo brando até engrossar. Tire do fogo, adicione a manteiga e a baunilha. Corte os sonhos e recheie com o creme.

ESMIUÇANDO

Adaptação do doce português chamado Bola de Berlim, vendido nas praias, tal como ainda ocorre hoje em Pernambuco.

SOPA PARAGUAIA



1 torta grande
40 minutos
Fácil

- 2 CEBOLAS MÉDIAS RALADAS
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2½ XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MEIA-CURA RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO AMARELA FLOCADA
- 4 OVOS
- ¼ MAÇO DE CEBOLINHA VERDE PICADA
- ¼ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO
- SAL A GOSTO

Refogue a cebola ralada em óleo de milho até murchar um pouco. Cubra com o

leite e deixe em fogo médio. Desligue quando iniciar a fervura e reserve. Misture o queijo meia-cura, a farinha de milho, os ovos batidos e o leite previamente fervido, mexendo até que fique uma massa uniforme. Tempere com sal e as ervas picadas e adicione o fermento. Leve ao forno a 180°C, em assadeira untada, por 30 minutos ou até que a torta fique firme e dourada.

ESMIUÇANDO

Esse bolo salgado é outro exemplo da influência dos países vizinhos. Como o nome indica, a receita, que leva nome de sopa mas não é uma sopa, é muito popular no café da manhã no Paraguai, em um hábito que se estendeu às cidades fronteiriças do Centro-Oeste.

PÃES E ROSCAS

BIJAJICA



16 unidades
30 minutos
Fácil

- 3 OVOS GRANDES
- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 500 G DE POLVILHO AZEDO
- 1 PITADA DE SAL
- ÓLEO DE MILHO, PARA FRITAR

Misture os ovos e o açúcar e bata bem. Coloque o sal e adicione o polvilho aos poucos e misture até que a massa desgrude das mãos e fique possível molda-la. Faça as rosquinhas e frite óleo quente até dourar.

ESMIUÇANDO

Típico da região serrana de Santa Catarina, originalmente as rosquinhas eram fritadas em banha. O nome também é dado a uma outra receita catarinense, um bolo cozido que também leva farinha de mandioca, acrescida de açúcar mascavo e amendoim moído.

BROA DE AMENDOIM

21 unidades

50 min

Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AMENDOIM TORRADO, SEM CASCA E MOÍDO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o açúcar. Em um recipiente despeje a farinha de trigo, o fubá e o amendoim triturado, misture bem, colocando aos poucos a mistura batida no liquidificador, batendo bem com uma colher (a massa tem que ficar mais mole do que a de bolo). Por fim misture o fermento, unte o tabuleiro retangular e colocar para assar a 170°C, em forno preaquecido por 35 minutos ou até que um palito saia limpo. Corte em quadrados e sirva com café.

BROA DE FUBÁ



20 unidades
1h20
Médio/difícil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FUBÁ
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO DOCE
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- ½ COPO (AMERICANO) DE ÓLEO DE MILHO
- 4 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- FUBÁ PARA POLVILHAR
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

Misture o fubá, o polvilho e o açúcar. Coloque o leite e o óleo em uma panela e leve ao fogo. Quando iniciar a fervura, baixe o fogo e jogue de uma vez a mistura seca. Mexa sem parar, até que desgrude do fundo da panela. Tire da panela e reserve. Quando a massa esfriar, coloque os ovos um a um, adicione o fermento e o sal e sove, com as mãos, até que a massa fique homogênea. Pegue uma caneca com fundo redondo e coloque um pouco do fubá para polvilhar.

Pegue uma colherada da massa e coloque na caneca, girando a caneca até que fique em formato arredondado. Ponha para assar em forma untada com manteiga e fubá.

CUCA



1 unidade grande
3 horas
Médio/difícil

- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA OU BANHA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2½ COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 1 GEMA PARA PINCELAR

PARA A FAROFA

- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1¼ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE NATA

- RASPAS DE ½ LIMÃO

Bata os ovos com o açúcar e o sal. Acrescente a manteiga e coloque aos poucos a farinha de trigo até a massa ficar homogênea. Adicione o fermento e sove a massa até que ela desgrude das mãos. Deixe descansar por 3 horas em temperatura ambiente. Faça a farofa misturando todos os ingredientes; reserve. Unte uma forma com manteiga e farinha e coloque a massa. Pincele com a gema e cubra com a farofa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que esteja dourada e assada no interior.

ESMIUÇANDO

Por aqui encontrou ingredientes locais, como a banana, mas em princípio pode ser feita com qualquer fruta ou geleia. O nome é a forma aportuguesada de "küche", tradicional bolo alemão incorporado à doçaria das colônias de imigrantes na região Sul. O maior diferencial que a cuca tem em relação a outros pães ou bolos é a farofa crocante que vai por cima da massa.

PÃO CASEIRO



1 unidade grande

3 horas
Médio

- 2 OVOS
- 5 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER RASA (SOPA) DE FERMENTO SECO
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1½ COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO

Separe as claras e as gemas dos ovos. Bata as claras em neve, adicione as gemas uma a uma e depois as 3 colheres de açúcar. Reserve. Aqueça ¼ xícara (chá) de água por 1 minuto, apenas para acelerar a ação do fermento, coloque o fermento e o restante do açúcar e deixe repousar por 5 minutos. Enquanto isso, aqueça, também rapidamente, o leite, a manteiga e o sal. Coloque a farinha em uma bancada ou tigela e abra um buraco no meio. Coloque os líquidos e vá misturando enquanto despeja. Coloque os ovos batido por último e misture a massa até ficar homogênea e desgrudar das mãos. Deixe descansar por 30 minutos em bandeja untada com um pouco de óleo. Modele o pão e deixe descansar por mais 1h30. Leve ao forno a 180°C por 20 a 25 minutos para assar. Espere esfriar para cortar. Se quiser que o pão tenha a casca mais crocante, coloque uma bandeja com água na parte de baixo do forno, deixe que esquente, para só depois colocar o pão para assar.

PÃO DE BATATA

20 unidades
1h30
Médio

- 2 BATATAS GRANDES DESCASCADAS
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO, MAIS UM POUCO PARA POLVILHAR
- 2 OVOS
- ½ COLHER (SOBREMESA) DE SAL
- 50 G DE FERMENTO BIOLÓGICO FRESCO

- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 GEMAS PARA PINCELAR

Cozinhe as batatas em água, escorra e amasse ainda bem quentes em uma bacia. No centro, adicione 300 g da farinha de trigo, os ovos, o sal e o fermento. Nas laterais, acrescente a manteiga e o açúcar. Cuidado para, no primeiro momento, não misturar o fermento com o açúcar. Coloque o óleo no centro e vá mexendo, começando pelo conteúdo central. Misture bem e siga para as laterais, até incorporar todo o conteúdo da bacia. Acrescente o restante da farinha e sove bem, polvilhando um pouco de farinha para não grudar. O ponto da massa é um pouco mole, lisa e sem grudar nas mãos. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Divida a massa em vinte bolinhas, transfira para uma forma untada e enfarinhada, pincele a gema e deixe crescer por mais 30 minutos. Preaqueça o forno a 180°C e asse por 40 minutos, ou até dourar.

PÃO DELÍCIA



50 unidades
3 horas
Médio

- 3 OVOS
- 9 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO SECO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO

RECHEIO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO BEM FINO

Separe as claras e as gemas dos ovos. Bata as claras em neve, adicione as gemas uma a uma e depois as 6 colheres de açúcar. Reserve. Aqueça ½ xícara de água por 1 minuto, apenas para acelerar a ação do fermento. Coloque o fermento e o restante do açúcar e deixe repousar por 5 minutos. Enquanto isso, aqueça, também rapidamente, o leite, a manteiga e o sal. Coloque a farinha em uma bancada ou tigela e abra um buraco no meio. Coloque os líquidos e vá misturando enquanto despeja. Coloque os ovos batido por último e misture a massa até ficar homogênea e desgrudar das mãos. Boleie os pães do tamanho de coquetel (eles dobram de tamanho) e deixe levedarem por 1 hora. Enquanto isso, faça o recheio, derretendo a manteiga e adicionando a farinha, mexendo sem parar até que desperte um aroma de biscoito. Adicione o leite, sempre mexendo, até ficar um creme espesso. Tempere com 1 pitada de sal e ½ xícara de parmesão e reserve. Asse os pães, em forma coberta por papel-alumínio, em forno preaquecido a 170°C, por cerca de 30 minutos (o pão não deve dourar). Deixe os pães esfriarem cobertos por um pano. Abra no meio sem separar, passe uma colherada de recheio e polvilhe com queijo parmesão.

ESMIUÇANDO

Típico de Salvador, o pãozinho é presente tanto em celebrações quanto no dia a dia. O segredo da receita está no ponto da massa, que deve deixar o quitute sempre branquinho e o recheio, cremoso. Padarias e supermercados dos estados do Sul já começam a vender o pão delícia.

PÃO DE MANDIOCA

20 unidades

1h30

Médio

- 300 G DE MANDIOCA
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS INTEIROS, MAIS 2 GEMAS PARA PINCELAR
- ½ COLHER (SOBREMESA) DE SAL
- 50 G DE FERMENTO BIOLÓGICO FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO

Cozinhe as mandiocas em água; escorra e amasse ainda bem quentes dentro de uma bacia, tirando a fibra do meio. No centro da bacia, adicione 300 g da farinha de trigo, os ovos, o sal e o fermento. Nas laterais, acrescente a manteiga e o açúcar. Cuidado para, no primeiro momento, não misturar o fermento com o açúcar. Adicione o óleo no centro e vá mexendo, começando pelo conteúdo central. Misture bem e siga para as laterais, até misturar tudo. Acrescente o restante da farinha e sove bem, polvilhando um pouco de farinha para não grudar. O ponto da massa é um pouco mole, lisa e sem grudar nas mãos. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Divida a massa em vinte bolinhas, transfira para uma forma untada e enfarinhada, pincele a gema e deixe crescer por mais 30 minutos. Preaqueça o forno a 180°C e asse por 40 minutos, ou até dourar.

PÃO DE MILHO



1 pão em forma de bolo inglês

1h30

Fácil/médio

- 1 ¼ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ MIMOSO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 ¼ XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 OVO
- 1 PITADA DE SAL

Misture os ingredientes secos: farinha, fubá, açúcar, sal e fermento. Em outro misture o leite, a manteiga derretida e o ovo. Despeje os líquidos sobre os sólidos e misture tudo muito bem. Coloque em uma forma de bolo inglês untada. Leve ao forno preaquecido a 190°C e asse por 10 minutos. Baixe para 160°C e asse por mais de 15 a 20 minutos. Espere esfriar e sirva.

PÃO DE QUEIJO



30 unidades
1 hora
Médio

- 1 KG DE POLVILHO AZEDO, DOCE OU MISTURADO
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO MEIA-CURA RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO

- 6 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SAL

Misture o polvilho azedo e o queijo meia-cura; reserve. Misture 2 xícaras (chá) de água, o leite e o óleo e leve ao fogo até iniciar fervura. Tire do fogo e jogue aos poucos sobre o polvilho para escaldar, mexendo sempre até formar uma farofa rústica. Quando esfriar, adicione o queijo ralado e os ovos e misture novamente, até ficar homogêneo. Boleie e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

ESMIUÇANDO

Em cada família mineira haverá um segredinho na receita do seu pão de queijo. Mas fato é que esse clássico há muitas décadas conquistou o país inteiro. Tradicionalmente, queijo curado e polvilho artesanal entram no preparo.

PÃO DE TORRESMO



15 unidades
2 horas
Médio

- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 15 G DE FERMENTO BIOLÓGICO FRESCO OU 5 G DE FERMENTO QUÍMICO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE SAL
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE TORRESMO FRITO E TRITURADO

Para a massa, coloque em uma vasilha o açúcar, o fermento, o azeite, o sal e 250 ml de água. Junte a farinha e misture até obter uma massa enxuta e homogênea. Deixe fermentar, coberta com um pano, por cerca de 40 minutos. Abra a massa, acrescente 2 xícaras de pedaços de torresmo e misture com as mãos, para incorporar bem. Deixe crescer por mais 40 minutos. Abra com um rolo, espalhe 1 xícara de pedaços de torresmo e modele em bolinhas (ou no formato que desejar). Cubra com mais 1 xícara de torresmo, apertando bem para não desprender, e deixe crescer por mais 40 minutos. Asse em forno preaquecido a 180°C até ficar bem dourado.

PÃO DOCE

12 unidades
3 horas
Fácil/médio

- 160 ML DE LEITE
- 1½ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO
- 5 GEMAS EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR CRISTAL PARA POLVILHAR
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA CORTADA EM CUBINHOS AMOLECIDA
- 1 OVO PARA PINCELAR
- 1 PITADA DE SAL

Em uma tigela, misture metade do leite e o fermento e dissolva. Deixe em um lugar morno por 15 minutos até começar a formar bolhas. Em outra tigela, misture o leite restante com as gemas ligeiramente batidas, junte a farinha, o açúcar e 1 pitada de sal e mexa somente para misturar. Abra um buraco no meio e junte o fermento. Espalhe em uma bancada e sove até formar uma massa macia. Aos poucos, acrescente ⅓ de manteiga de cada vez e sove rapidamente até que a manteiga incorpore na massa. Assegure-se de estar em local arejado, pois a manteiga derrete com o calor das mãos e a massa se torna pegajosa. Transfira a massa para uma tigela untada com manteiga, cubra e deixe crescer por 1h30 a 2h, ou até dobrar de volume. Abra a massa com a mão fechada e

coloque sobre uma superfície polvilhada, formando um rolo que caiba em uma forma de bolo inglês de 11 cm x 24 cm, untada com manteiga. Cubra com um pano e deixe crescer por mais 30 minutos. Preaqueça o forno a 170°C (moderado) e pincele a superfície da massa com o ovo ligeiramente batido. Peneire açúcar por cima e asse por 30 minutos, ou até crescer e dourar.

RABANADA



6 porções
20 minutos
Fácil

- 3 PÃES DE SAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CANELA EM PÓ

Corte os pães em fatias. Misture o leite, metade do açúcar e os ovos bem

batidos. Passe os pães no leite, dos dois lados, e frite em manteiga. Depois passe no açúcar e na canela e sirva.

ESMIUÇANDO

Presente até hoje nas ceias de Natal em Portugal, a rabanada também se conhece como fatia de parida ou fatia dourada. Na Bahia, comia-se com café do mesmo modo que banana frita com canela e açúcar ou fruta-pão cozida e assada.

ROSCA



1 rosca grande
3 horas
Médio/difícil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE FERMENTO SECO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS BATIDOS
- ¾ DE BARRA DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 PITADA DE SAL
- 2 GEMAS
- AÇÚCAR CRISTAL PARA POLVILHAR

Misture o leite, o açúcar, o fermento e ½ xícara de farinha de trigo e faça uma esponja; cubra e deixe descansar por 45 minutos. Quando ela tiver dobrado de tamanho, coloque a farinha em uma bancada, abra um buraco no meio e coloque os ovos, a manteiga e o sal. Misture com a esponja e sove a massa até ficar uniforme. Abra a massa com um rolo de macarrão até virar um retângulo. Corte a massa em 3, faça uma trança com as 3 partes e deixe descansar por 30 a 40 minutos ou até dobrar de tamanho. Pincele gema e jogue um pouco de açúcar cristal. Leve ao forno preaquecido a 170°C por 30 minutos ou até dourar. Assim que tirar do forno, coloque mais um pouco de açúcar cristal. Deixe esfriar e sirva.

ROSQUINHA DE CASTANHA-DO-BRASIL



40 unidades
40 minutos
Fácil

- 1 BARRA DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASTANHAS-DO-BRASIL TRITURADAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1½ XÍCARAS (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 PITADA DE SAL

Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem, formando uma massa firme e uniforme. Molde os biscoitos em formato de castanha e coloque em uma forma untada. Leve ao forno preaquecido a 160°C por 20 minutos ou até que estejam levemente dourados e firmes. Deixe esfriar e sirva.

ROSQUINHA DE PINGA

40 unidades
30 minutos
Fácil

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PINGA
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE BANHA DE PORCO DERRETIDA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE ERVA-DOCE
- 3½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- PINGA, PARA PINCELAR
- AÇÚCAR, PARA POLVILHAR

Aqueça a banha e despeje a erva-doce para que libere sabor. Reserve. Misture a pinga, a banha, o açúcar e a farinha de trigo até que se forme uma massa homogênea. Modele as rosquinhas, fazendo um cordão e juntando as partes como anéis. Asse em forma untada e enfarinhada no forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que dourem levemente. Não deixe escurecerem. Ainda quente pincele cachaça e envolva no açúcar. Deixe esfriar e sirva com café.

CHIMIA E GELEIAS

O princípio básico não poderia ser mais simples: frutas e açúcar cozidos lentamente, até atingir o ponto de espalhar. Típica das mesas da região Sul, a chimia – que também aparece grafada como "schmier" ou "chimíer", entre outras variações – é mais densa e pastosa. A geleia, para obter sua consistência característica, precisa de açúcar, água, algo ácido e pectina, substância presente nas frutas capaz de encorpar a mistura que está na panela.

CHIMIA DE AMORA



4-6 porções
1 hora
Fácil

- 500 G DE AMORAS FRESCAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA

Leve todos os ingredientes ao fogo médio, mexendo até o açúcar se dissolver. Baixe o fogo e cozinhe até atingir a consistência de geleia, mexendo de vez em quando. Se quiser mais rústica, deixe as amoras inteiras. Se preferir mais lisa, amasse as amoras durante o cozimento.

ESMIUÇANDO

Difere das geleias por conter não apenas o caldo, mas a polpa e não raro as cascas da fruta, e por levar geralmente mais tempo no preparo. O termo é uma adaptação do alemão schmier, palavra que significa "algo pastoso". É típica das mesas gaúchas.

GELEIA DE BACURI

12 porções
20 minutos
Fácil

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE POLPA DE BACURI
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- CASCA DE 1 LIMÃO

Cubra o bacuri com água, leve ao fogo e cozinhe até ficar macio. Escorra e, na mesma panela, cubra as frutas com açúcar. Junte 2 xícaras (chá) de água e a casca de limão. Cozinhe até obter uma calda bem densa. Deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva gelada.

GELEIA DE JABUTICABA



1 pote grande
1 hora
Fácil

- 1 KG DE JABUTICABAS FRESCAS
- 500 G DE AÇÚCAR

Esprema as jabuticabas em uma peneira, reservando as cascas, e aperte bem os caroços antes de descartá-los para obter o máximo de polpa possível. Leve esse sumo ao fogo com o açúcar, 2 xícaras (chá) de água e metade das cascas de

jabuticaba. (O restante das cascas pode ser guardado e usado em outra receita.) Cozinhe até a geleia encorpar. Bata no liquidificador e espere esfriar antes de servir.

LANCHES

BAURU



6 porções
20 minutos
Fácil

- 6 PÃES FRANCESES (PÃO DE SAL)
- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO

- SUCO DE ½ LIMÃO
- 720 G DE ROSBIFE EM FATIAS FINAS
- 300 G DE QUEIJO PRATO
- 2 TOMATES CORTADOS EM RODELAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE PICLES DE PEPINO
- SAL A GOSTO

Corte os pães na horizontal e reserve. Faça uma maionese, colocando a gema em uma tigela com a mostarda, com um batedor, vá batendo a gema enquanto derrama o óleo em fio até emulsionar e virar um creme mais claro. Adicione o suco do limão e tempere com sal. Aqueça o pão por 2 minutos, passe a maionese e monte o rosbife. Grelhe o queijo, apenas para derreter, e coloque por cima do rosbife. Coloque o tomate em cima do queijo e o picles por cima do tomate.

BEIRUTE



6 porções
30 minutos
Fácil

- 6 PÃES SÍRIOS GRANDES
- 900 G DE ROSBIFE FATIADO FINO
- 300 G DE QUEIJO MUÇARELA FATIADO
- 1 COLHER (SOPA) DE ORÉGANO SECO

- 1 GEMA
- 1 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 12 FOLHAS GRANDES DE ALFACE LISA
- 4 TOMATES CORTADOS EM RODELAS FINAS
- SAL GOSTO

Corte o pão sírio, separando as duas bandas. Sobre a parte de baixo, distribua o rosbife e o queijo muçarela. Polvilhe orégano e leve ao forno por 5 minutos, até que o queijo derreta e a carne esteja aquecida. Para a maionese, misture a gema e a mostarda e bata com um batedor de arame enquanto acrescenta o óleo, em fio, até emulsionar e obter um creme claro. Adicione o suco de limão e tempere com sal. Tire o beirute do forno e espalhe a maionese sobre o queijo. Complete com a alface e o tomate, cubra com a outra fatia de pão, também aquecida, e sirva. Em outras versões do sanduíche, o rosbife é substituído por filé-mignon, filé de frango ou outro tipo de carne – e há quem complemente a receita com o acréscimo de um ovo frito.

ESMIUÇANDO

Quem reivindica a criação do sanduíche é a família do imigrante libanês Fares Sader, um dos fundadores do restaurante Bambi, em São Paulo. Lá teria sido criada, nos anos 1950, a receita de pão sírio, queijo, zátar, rosbife e tomate que rememorava seu país de origem. Presunto, ovo, alface e maionese foram variações de recheio que surgiram por lanchonetes não só da capital paulista, mas de todo o país.

BURACO QUENTE



6 porções

50 minutos

Fácil

- 700 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO OU COXÃO MOLE)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 8 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO
- 6 PÃES FRANCESES
- MOLHO DE PIMENTA A GOSTO

- SAL A GOSTO

Refogue a carne moída no óleo. Quando estiver sequinha, acrescente a cebola e o alho; refogue mais um pouco. Adicione o tomate e deixe cozinhar bastante, até desmanchar e se transformar em um molho. Tempere com sal e gotinhas de molho de pimenta. Desligue o fogo e junte metade do cheiro-verde picado. Empurre o miolo do pão para dentro e recheie com a carne. Salpique cheiro-verde e sirva.

ESMIUÇANDO

No buraco quente, o pão francês crocante e sem miolo serve como envoltório para recheios que variam conforme a região. Os estados de São Paulo e Rio de Janeiro são o berço das versões mais comuns, principalmente em festinhas infantis e em restaurantes à beira de estradas. Em Santos, no litoral paulista, é conhecido como "mexicano". Em Minas Gerais, "pão de sal com molho".

EMPADÃO DE FRANGO

8 porções
1h30
Fácil

- 250 G DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- 1 GEMA PARA PINCELAR
- SAL A GOSTO

RECHEIO

- 2 PEITOS DE FRANGO COZIDOS E DESFIADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 TOMATES PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE TOMATE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE GALINHA CASEIRO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS PICADAS
- 200 G DE MILHO-VERDE COZIDO
- 1 COPO DE REQUEIJÃO CREMOSO
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE

Junte a manteiga com a farinha de trigo numa vasilha e mexa com a ponta dos dedos até formar uma massa que esfarele, porém úmida. Monte com pedaços o fundo da forma apertando com os dedos e modelando até que fique com 1 cm de altura. Reserve a massa que para a tampa do empadão. Para o recheio, cozinhe os peitos de frango em água com sal, desfie e reserve. Numa panela com azeite, doure a cebola, acrescente o tomate, o molho de tomate e o caldo de galinha. Depois acrescente o frango desfiado e todos os outros ingredientes do recheio. Mexa bem, coloque sobre a massa e reserve. Para fazer a tampa do empadão, acrescente ¼ da xícara de água e mexa a massa até que fique lisa. Estique a massa com um rolo e modele o quadrado do tamanho da boca da forma. Coloque sobre o recheio e prenda as bordas da massa com os dedos. Pincele uma gema em cima da tampa. Coloque para assar em forno preaquecido a 180°C, de 35 a 40 minutos, ou até que doure.

EMPADÃO DE PALMITO

8 porções
1h30
Fácil

- 250 G DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- 1 GEMA PARA PINCELAR
- SAL A GOSTO

RECHEIO

- ½ CEBOLA BEM PICADINHA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1½ XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE LEGUMES CASEIRO
- 1 VIDRO DE PALMITO (GRANDE)
- 2 COLHERES (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE
- 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA
- SAL A GOSTO

Junte a manteiga e a farinha de trigo numa vasilha e mexa com a ponta dos

dedos até formar uma massa que esfarele, porém úmida. Monte com pedaços o fundo da forma apertando com os dedos e modelando até que fique com 1 cm de altura. Reserve a massa que sobrar para a tampa do empadão. Refogue a cebola e o alho com azeite, acrescente o palmito picado, a farinha de trigo, a noz-moscada e, por fim, acrescente o caldo de legumes. Deixe em fogo médio por 15 minutos. Corrija o sal caso necessário, coloque sobre a massa e reserve. Para fazer a tampa do empadão, acrescente ¼ xícara (chá) de água e mexa até que a massa fique lisa. Estique a massa com um rolo e modele o quadrado do tamanho da boca da forma. Coloque sobre o recheio e prenda as bordas da massa com os dedos. Pincele uma gema em cima da tampa. Coloque para assar em forno preaquecido a 180°C, de 35 a 40 minutos, ou até que doure.

ENROLADINHO DE PRESUNTO E QUEIJO

15 porções

1h20

Médio

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 30 G DE FERMENTO BIOLÓGICO FRESCO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- 2½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 300 G DE MUÇARELA (OU QUEIJO PRATO OU QUEIJO FRESCO) PARA RECHEAR
- 300 G DE PRESUNTO PARA RECHEAR
- RODELAS DE 2 TOMATES PARA RECHEAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- ORÉGANO A GOSTO

Misture o fermento o leite e o óleo até que dissolva. Acrescente os ovos, a farinha, aos poucos, o açúcar e, por último, o sal. Sove bem até que a massa fique lisa. Deixe crescer coberto com filme de PVC até dobrar de volume. Divida a massa em pedaços, em torno de 50 g cada, e abra com a ajuda de um rolo, em formato de retângulo, com a espessura fina. Arrume uma fatia de presunto, uma de queijo, duas rodelas finas de tomate e orégano. Mantendo o recheio

dentro da massa, dobre formando um travesseiro, com as pontas bem fechadas. Deixe crescer por mais quinze minutos coberto com filme de PVC. Asse em forno preaquecido a 170°c por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

MISTO QUENTE



4 sanduíches
10 minutos
Fácil

- 8 PÃES DE FORMA
- 16 FATIAS DE PRESUNTO COZIDO

- 16 FATIAS DE QUEIJO PRATO
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA COM SAL EM TEMPERATURA AMBIENTE

Separe 2 pães de forma para cada sanduíche, passando manteiga na parte de dentro e deixando um pouco para passar na parte externa também. Coloque duas fatias de presunto em cada sanduíche e cubra com duas de queijo prato. Coloque na sanduicheira de fogão e leve ao fogo, virando quando dourar. Sirva assim que tirar do fogo.

ESMIUÇANDO

Um clássico dos lanches e das lanchonetes do Brasil inteiro, faz-se no pão francês ou no pão de forma, quente ou frio. Variação do croque monsieur francês, que pode ser molhado em ovo antes de ser grelhado, ou coberto de molho bechamel.

PIZZA DE PANELA



6 porções
2h30
Médio/difícil

- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO SECO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MUÇARELA RALADA
- 2 TOMATES CORTADOS EM RODELAS
- MANJERICÃO

Coloque a farinha em uma bancada limpa e abra um buraco no meio. Disponha os ingredientes secos no centro e misture um pouco. Acrescente então 1 xícara (chá) de água e o azeite e misture bem a massa até que fique uniforme, sovando por 30 minutos para deixar a massa bem elástica (se quiser, bata a massa na batedeira). Boleie a massa e deixe descansar por 30 minutos coberta por um pano úmido. Divida a massa em 6 porções iguais, boleie e deixe descansar mais 45 minutos ou até que dobrem de tamanho, também cobertas por um pano. Espalhe farinha na bancada e abra a massa no tamanho da frigideira que for utilizar. Aqueça a frigideira, coloque a massa, passe o molho, jogue a muçarela e tampe. Deixe a pizza assar e o queijo derreter, tomando cuidado para não queimar no fundo. Quando a massa da pizza estiver assada por cima e o queijo derretido, coloque o tomate e as folhas de manjericão. Sirva na sequência. Varie o recheio como quiser, utilizando o seu sabor preferido.

SANDUÍCHE DE CALABRESA COM VINAGRETE



4 porções
20 minutos
Fácil

- 1 LINGUIÇA CALABRESA DE 500 G
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- ¼ CEBOLA EM CUBINHOS
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES EM CUBINHOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA-VERDE EM RODELAS FINAS
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO OU VINAGRE
- 4 PÃES FRANCESES (DE SAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Corte a calabresa em quatro partes e sele de todos os lados no óleo quente. Enquanto isso, prepare um vinagrete: misture o tomate, a cebola, as ervas, o azeite, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Abra os pedaços de linguiça ao meio e frite a parte central até cozinhar por completo. Corte o pão ao meio, aqueça um pouco e recheie com a linguiça e o vinagrete. Se quiser, complete

com maionese caseira.

SANDUÍCHE DE CHURRASQUINHO COM QUEIJO

4 porções
15 minutos
Fácil

- 4 BIFES DE FILÉ-MIGNON OU CONTRAFILÉ COM 150 G CADA
- 4 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES CORTADOS EM CUBINHOS
- ¼ CEBOLA CORTADA EM CUBINHOS
- 1 COLHER (SOPA) DE COENTRO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA CORTADA EM RODELAS FINAS
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- ⅓ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO OU VINAGRE
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 12 FATIAS DE QUEIJO PRATO
- 4 PÃES FRANCESES (DE SAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Bata os bifes, para que fiquem um pouco mais finos, e tempere com sal e pimenta-do-reino. Faça um vinagrete: misture o tomate, a cebola, as ervas, o azeite, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Aqueça o óleo e doure a carne dos dois lados. Cubra com o queijo prato, tampe e espere derreter. Aqueça os pães, recheie com os filés e finalize com o vinagrete.

SANDUÍCHE DE MORTADELA



1 sanduíche
5 minutos
Fácil

- 1 PÃO FRANCÊS
- FATIAS DE MORTADELA A GOSTO

Abra o pão e disponha as fatias de mortadela. Se desejar, aqueça em uma chapa e sirva quente.

SANDUÍCHE DE PERNIL



8 porções

2h30 mais o tempo para marinar

Médio

- 500 G DE PERNIL DESOSSADO

PARA A MARINADA

- ¼ CEBOLA GRANDE
- ¼ CENOURA GRANDE
- 1 TALO DE SALSÃO
- ¼ TALO DE ALHO-PORÓ
- 1 DENTE DE ALHO
- ½ PIMEA NTA DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINHO BRANCO
- 1 FOLHA DE LOURO

PARA O MOLHO

- ¼ CEBOLA CORTADA EM TIRAS
- ¼ PIMENTÃO VERMELHO SEM PELE E CORTADO EM TIRAS
- 8 PÃES FRANCESES (DE SAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Com os ingredientes da marinada, prepare o pernil – deixe marinar por 3 horas e asse por 2 horas. Com o caldo do assado que ficou no fundo da assadeira,

refogue a cebola e o pimentão, até ficar macio. Corte o pernil em fatias finas, recheie o pão aquecido e finalize com o molho.

TAPIOCA (BEIJU)



6 unidades
30 minutos
Médio

- 500 G DE POLVILHO DOCE
- SAL A GOSTO

Coloque o polvilho em uma vasilha, tempere com sal e vá colocando 1¾ copo

(americano) de água aos poucos enquanto mexe com as mãos. O polvilho vai ficar opaco e aumentar um pouquinho de volume. Pegue uma peneira, polvilhe diretamente na frigideira de ferro, criando uma camada não muito fina para não rachar. Leve ao fogo alto, deixando por 30 segundos. Vire e deixe por mais 15 segundos. Está pronta para passar manteiga e comer. Para o recheio, você também pode misturar leite de coco fresco com coco ralado e um pouco de leite condensado ou grelhar uma fatia de queijo de coalho.

ESMIUÇANDO

Esse tipo de crepe feito a partir da farinha de tapioca é também conhecida como beiju. Trata-se de item quase sagrado em cafés da manhã e lanches pelo Brasil afora, com recheios como queijo, presunto, leite condensado e coco ralado. A consistência e a espessura podem variar.

TORTA DE SARDINHA

1 torta em forma retangular
2 horas
Médio

- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ½ CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 TOMATES SEM SEMENTES E PICADOS
- 500 G DE SARDINHA FRESCA E LIMPA
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

MASSA

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO
- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO, MAIS UM POUCO PARA POLVILHAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- MANTEIGA, PARA UNTAR

Aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho e o tomate. Adicione a sardinha,

a salsinha e um dedo de água. Tampe e cozinhe até a sardinha quase desmanchar. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, exceto o fermento, até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture. Unte uma forma com manteiga, polvilhe farinha e faça camadas com metade da massa, o recheio e a massa restante. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até dourar.

X-CABOQUINHO

1 porção

10 minutos

Fácil

- 1 PÃO FRANCÊS
- ½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 FATIAS DE QUEIJO DE COALHO
- 1 TUCUMÃ EM LASCAS

Toste o pão untado com manteiga e aqueça o queijo de coalho para derreter um pouco. Monte o sanduíche com o tucumã e o queijo. Se quiser, inclua também 1 banana-pacova cortada em fatias, na vertical, e frita em um pouco de manteiga.

ESMIUÇANDO

O tucumã é um fruto amazônico que serve como recheio para esse típico quitute da região Norte. Servido no pão francês (ou brotinho) acompanhado por queijo de coalho – muitas vezes também com ovo e batata frita –, é um nutritivo sanduíche consumido como merenda.

X-GAÚCHO



4 porções
20 minutos
Fácil

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CORAÇÃO DE FRANGO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 8 FATIAS DE QUEIJO PRATO
- 4 PÃES DE HAMBÚRGUER GRANDES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MAIONESE
- 4 FOLHAS GRANDES DE ALFACE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MILHO COZIDO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHA FRESCA COZIDA
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

Tempere o coração de frango com sal e pimenta-do-reino. Aqueça o azeite e grelhe a carne rapidamente, para não ficar dura. Cubra com o queijo, tampe e espere derreter. Corte os pães ao meio, passe maionese e distribua a alface, o milho, a ervilha e o tomate sobre a metade de baixo. Recheie com o coração de frango e sirva.

ESMIUÇANDO

O xis, como é carinhosamente chamado pelos gaúchos, tem a versatilidade dos sanduíches feitos na chapa. A versão clássica leva corações de frango além do hambúrguer convencional. Foi ganhando sabores e espaço nos cardápios das lanchonetes, que investem em versões imensas para até quatro pessoas, acrescidas de bacon, filé mignon e linguiça, entre outros ingredientes.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

As receitas estão divididas em cinco capítulos: Tira-gosto, Mistura, Sustância, Fartura e Pães & Quitandas. Nos índices, aparecem também classificadas em ordem alfabética, por ingrediente principal e por tipo de prato, entre outros temas relevantes.

Os graus de dificuldade – fácil, médio e difícil – indicados nas receitas levam em consideração o tempo de execução e as técnicas necessárias para o preparo.

DICAS

* As caldas de açúcar e água podem adquirir diversos pontos. No **ponto de fio**, a calda forma fios finos quando puxada para cima com um garfo. Para o **ponto de bala mole**, pingue uma gota da calda dentro de um copo com água e aperte com o dedo: deve formar uma bola macia; no **ponto de bala dura**, a bola fica bem firme.

* Claras batidas em neve também atingem diversos

pontos. Em **picos moles**, vertem para baixo quando levantadas com um garfo. Em **picos duros** ou **firmes**, mantêm-se na posição quando a tigela é invertida.

*Nas receitas empanadas, a farinha de trigo pode ser substituída por farinhas de **milho** ou **mandioca**.

* Nos fornos convencionais, a indicação de temperatura pode variar de acordo com os fabricantes dos aparelhos.

TEMPERATURA DOS FORNOS

1 🔥🔥🔥🔥🔥

MUITO ALTO (MUITO QUENTE)

220°C

2 🔥🔥🔥🔥

ALTO (QUENTE)

200°C

3 🔥🔥🔥

MÉDIO

160°C A 180°C

4 🔥🔥

BAIXO

150°C A 160°C

5

MUITO BAIXO

100°C A 150°C

TABELA DE EQUIVALÊNCIAS

AÇÚCAR

1 xícara	180 g
½ xícara	90 g
¼ xícara	45 g
1 colher (sopa)	12 g

FARINHA DE TRIGO

1 xícara	120 g
½ xícara	60 g
¼ xícara	30 g
1 colher (sopa)	7,5 g

MANTEIGA

1 xícara	200 g
½ xícara	100 g
¼ xícara	65 g
1 colher (sopa)	100 g

LÍQUIDOS

1 xícara	240 ml
½ xícara	120 ml
¼ xícara	60 ml
1 colher (sopa)	15 ml

TERMOS E TÉCNICAS

ASSAR Cozinhar em calor seco e direto, como no forno ou na grelha.

BANHO-MARIA Colocar a vasilha com o alimento dentro de outro recipiente com água, para deixar mais lento o processo de cozimento.

BRANQUEAR Mergulhar em água fervente por alguns minutos e, em seguida, interromper o cozimento passando os ingredientes por água fria.

COZIMENTO A VAPOR Cozinhar os alimentos em uma tigela de fundo vazado, sobre uma panela com água ou caldo fervente.

DEGLAÇAR Acrescentar um líquido – água, vinho ou caldo – a uma assadeira ou frigideira e aquecer, raspando, para desprender os alimentos grudados no fundo.

DESSALGAR Retirar o excesso de sal dos alimentos mergulhando em água e trocando o líquido várias vezes.

EMPANAR Passar o alimento por farinha e ovo (ou por uma massa fluida) antes de fritar ou assar.

ESCALDAR Imergir os alimentos em água fervente.

FLAMBAR Acrescentar bebida alcoólica a um alimento e, em seguida, acender o fogo; o álcool evapora e deixa seu sabor e aroma na receita.

FRITAR Cozinhar em gordura, como óleo, azeite ou manteiga. Quando há pouca quantidade de gordura, o processo é chamado

de saltear. Grande quantidade caracteriza a fritura por imersão.

GRATINAR Levar um alimento ao forno coberto por creme, queijo ralado, manteiga ou farinha de rosca, para dourar e tostar.

GRELHAR Assar ou tostar em uma chapa ou grelha.

REDUZIR Cozinhar um líquido por mais tempo, até que o volume diminua e o sabor fique mais concentrado.

REFOGAR Cozinhar os alimentos em pouco líquido ou gordura aquecidos, até ficarem macios e dourados.

SELAR Dourar rapidamente a superfície dos alimentos em pouca gordura aquecida, para evitar a perda posterior de umidade e suculência.

UNTAR Passar algum tipo de gordura (manteiga, óleo, azeite) em uma superfície, para evitar que os alimentos grudem.



UTENSÍLIOS BÁSICOS

Tipos de apetrechos encontrados com frequência nas casas e mercados do país

BATEDORES

O batedor de arame, também chamado de “fouet”, ajuda a bater claras em neve e a emulsionar molhos. O mixer elétrico tritura e deixa os alimentos cremosos.

DESCASCADORES

Para descascar frutas e legumes – e também para cortar em fatias bem finas.

ESCUMADEIRAS
Para retirar alimentos fritos ou cozidos das panelas.

ESPÁTULAS
Para mexer massas; furada, pode retirar resíduos e espuma de caldos.

ESPREMEDORES MANUAIS
De alho e de legumes, próprio para fazer purês e extrair o suco de alimentos como espinafre, por exemplo.

FACAS
Em diversos modelos, com funções próprias: para tarefas variadas; serrilhada, para pães; de frutas e legumes. Amole a cada 15 dias.

JOGOS DE MEDIDORES
De xícaras, colheres e líquidos (jarras medidoras), para padronizar as medidas utilizadas nas receitas.

PANELAS
Em tamanhos pequeno, médio e grande, além de uma frigideira antiaderente, um caldeirão, panela de pressão, panela de ferro e panela de barro.

PÃO DURO
Tipo de espátula com ponta maleável que serve para raspar as massas das vasilhas.

PENEIRAS
Para líquidos ou alimentos em pó, como açúcar, farinha e chocolate.

PINÇA OU PEGADOR
Para virar ou pegar os alimentos na grelha ou na frigideira.

PINCEL
Para untar alimentos, formas e assadeiras.

TÁBUAS DE COZINHA
De madeira ou polipropileno, para cortar alimentos como carnes, frutas e hortaliças.

NOMES COMUNS

Diversos ingredientes recebem nomes diferentes em várias partes do país. Confira alguns dos principais usados neste livro.

ABÓBORA-DE-LEITE
abóbora-do-nordeste, abóbora-sergipana

ABÓBORA-DE-PESCOÇO
abóbora-seca, abóbora-paulista

ABÓBORA-JAPONESA
cabochã, cabotiá, kabochá, tetsukabuto

ABÓBORA-MORANGA
jerimum

ABOBRINHA-BRASILEIRA
menina-brasileira

AÇAFRÃO-DA-TERRA
açafrão-da-índia, açafroa, cúrcuma

ACÉM
agulha, alcatrinha, lombo de acém, lombo de agulha, tirante

AIPO
salsão

AMIDO DE MILHO
maisena

ASA DE FRANGO
asinha

AZEITE DE DENDÊ
azeite de cheiro, azeite de palma, óleo de palma

BANANA-DA-TERRA
banana-comprida, pacova, pacovã

BATATA-DOCE
batata-cenoura

BUCHO BOVINO
tripa

CAPOTE
catirê, cocá, galinha d'angola, conquém, fraca, galinha-do-mato, guiné, pintada, sakué

CARNE DE SOL
carne de sertão, carne de vento

CARNE-SECA
jabá

CASTANHA-DO-BRASIL
castanha-da-amazônia, castanha-do-pará

CHAMBARIL
ossobuco

COLORAU
colorífico

COXÃO DURO
chã de fora

COXÃO MOLE
chã de dentro

FARINHA DE MANDIOCA UARINI
ovinha

FEIJÃO-FRADINHO
feijão-caupi

FILHOTE
piraíba, piranambu, pirapitinga

FRALDINHA
vacío, vazio

GENGIBRE
mangarataia, mangaratiá

GOMA
amido de mandioca

GOMA
fécula de mandioca, polvilho doce

GUARIROBA
gairoba, gairova, gariroba, garirova, gueiroba, jaguaroba, pati-amargosa

IÇÁ
saúva, tanajura

JAMBU
abecedária, agrião-do-brasil, agrião-do-norte

LAGARTO
tatu

MAMINHA
ponta de alcatra

MANDIOCA
aipim, macaxeira

MANJERICÃO
alfavaca-cheirosa, alfavacão, basilicão, basílico

MOCOTÓ BOVINO
mão de vaca

PÃO FRANCÊS
pão de sal

PATINHO BOVINO
bochecha, bola

PEQUI
pequiá, piqui, pitiá, saco-de-bode

PIRARUCU
bodeco, pirosca

PIRARUCU SECO
bacalhau da Amazônia

QUEIJO COLONIAL
queijo de colônia

QUEIJO PRATO
queijo bola, queijo cobocó, queijo do reino, queijo esférico, queijo lanche

UMBU
ambu, imbu

URUCUM
anato

VINAGREIRA
azedinha

ÍNDICES

I. RECEITAS POR TIPO DE PRATO

AVES

Arroz de capote
Canja de galinha
Capote ao molho
Capote frito
Empadão goiano
Frango caipira com pequi
Frango cheio
Frango com catupiry
Frango com quiabo
Frango na cerveja
Fricassê de frango com leite de coco
Galeto com polenta frita
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata
Galinhada
Galinhada com pequi
Marreco assado com repolho roxo
Pato no tucupi
Peru assado
Sopa de capelete
Vatapá de galinha
Xinxim de galinha

BISCOITOS E BOLACHAS

Amor-perfeito
Beijo-de-freira
Bem-casado
Biscoito caseiro
Biscoito champanhe
Biscoito de araruta

Biscoito de goma
Biscoito de nata
Biscoito de polvilho
Bolacha amanteigada
Chipa
Goiabinha
Sequilho
Suspiro
Tareco

BOLOS E BOLINHOS

Beléu
Bolinho de chuva
Bolinho de estudante
Bolo baeta
Bolo comum
Bolo cremoso de milho-verde
Bolo cremoso de pupunha
Bolo de abacaxi
Bolo de aipim
Bolo de araruta
Bolo de arroz
Bolo de banana
Bolo de cenoura
Bolo de chocolate
Bolo de fécula de batata
Bolo de fubá
Bolo de inhame
Bolo de laranja
Bolo de noiva
Bolo de queijo
Bolo de reis
Bolo de rolo
Bolo formigueiro
Bolo gelado de coco
Bolo inglês
Bolo puba
Bolo Souza Leão
Bombocado
Brevidade
Cueca virada
Espera-marido
Filhós
Mãe benta
Mané pelado
Manuê
Orelhas de burro
Pão de ló

Pão de mel
Quequê
Rocambole de doce de leite e coco
Sonho
Sopa paraguaia

CARNE DE BOI

Afogado
Almôndega
Arroz carreteiro
Arroz de forno
Arroz de hauçá
Arroz Maria Isabel
Arrumadinho
Baião de dois
Barreado
Bife acebolado
Bife à milanesa
Bife à parmegiana
Bife à rolê
Bife de fígado acebolado
Carne assada com batata
Carne de panela
Carne de sol com nata
Carne de sol com pirão de leite e queijo coalho grelhado
Carne desfiada
Carne louca
Carne moída com batata
Carne-seca acebolada
Carne-seca com abóbora
Chambaril
Costela no bafo
Cozido
Dobradinha
Ensopado de carne com jiló
Escondidinho de carne-seca
Estrogonofe de carne
Favada nordestina
Feijoada brasileira
Feijoada pernambucana
Filé à Osvaldo Aranha
Frito do vaqueiro
Godó de banana verde
Lagarto recheado
Língua na cerveja com polenta de leite
Linguiça pantaneira
Macarrão de comitiva
Maniçoba

Mão de vaca
Matambre enrolado
Maxixada com carne-seca
Mocotó
Panelada nordestina
Panqueca de carne
Picadinho
Picanha assada com sal grosso
Picanha invertida
Polenta mole com molho à bolonhesa
Quiabada com carne
Rabada com polenta e agrião
Rabada no tucupi
Rocambole de carne
Rosbife
Roupa velha
Sopa de batata com carne
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Vaca atolada
Xixo

CARNE DE PORCO
Arroz com suã
Caldo verde
Costelinha de porco
Costelinha de porco com canjiquinha
Joelho de porco
Leitoa pururuca
Lombo assado
Pernil de porco
Porco na lata
Quirera com suã
Quirera lapeana
Sarapatel
Virado à paulista

CARNES DE BODE E CARNEIRO
Bode assado
Bode guisado
Buchada de bode
Cabrito guisado com batata
Carneiro guisado
Costela de bode
Espinhaço de ovelha

FRUTOS DO MAR
Arroz de frutos do mar

Arroz de polvo
Arroz lambe-lambe
Bobó de camarão
Caldeirada de pitu
Camarão à paulista
Camarão ensopado com chuchu
Camarão na moranga
Feijoada de frutos do mar
Frigideira de camarão
Frigideira de siri
Fritada de aratu
Lagosta grelhada
Mariscada
Moqueca de camarão
Moqueca de ostra
Moqueca de siri mole
Sopa de berbigão
Sopa de caranguejo
Sopa leão veloso
Sururu ao leite de coco
Tacacá
Torta de caranguejo

MASSAS
Aletria
Macarrão de comitiva
Pierogi
Salada de macarrão com atum
Sopa de capelete
Sopa de feijão com macarrão
Tortei de moranga

MUSSES E SUFLÊS
Musse de chocolate
Musse de maracujá
Suflê de abobrinha
Suflê de cenoura
Suflê de chuchu
Suflê de espinafre
Suflê de queijo

PÃES
Bijajica
Broa de amendoim
Broa de fubá
Cuca
Pão caseiro
Pão de batata

Pão delícia
Pão de mandioca
Pão de milho
Pão de queijo
Pão de torresmo
Pão doce
Rabanada
Rosca
Rosquinha de castanha-do-brasil
Rosquinha de pinga

PEIXES

Anchova na brasa
Azul-marinho
Bacalhoada
Caldeirada de peixe
Caldeirada paraense
Costela de pacu
Damorida
Ensopado de peixe
Escaldado de peixe
Frigideira de bacalhau
Mojica de pintado
Moqueca baiana
Moqueca capixaba
Peixada cearense
Peixada de dourado
Peixe assado
Peixe assado na folha de bananeira
Peixe com molho de arubé
Peixe frito com açaí
Peixe grelhado com molho de camarão
Peixe na telha
Pescada amarela ao forno
Pintado ao urucum
Pirarucu de casaca
Pirarucu no leite de castanha
Porquinho empanado
Quinhapira
Sardinha escabeche
Tainha na grelha
Tambaqui na brasa
Torta capixaba
Truta com amêndoa

SALADAS

Salada de batatao
Salada de beterraba

Salada de escarola
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de macarrão com atum
Salada de maionese
Salada de palmito pupunha
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salada de radicchio com bacon

SANDUÍCHES

Bauru
Beirute
Buraco quente
De calabresa com vinagrete
De churrasquinho com queijo
De mortadela
De pernil
Misto quente
X-caboquinho
X-gaúcho

SOPAS

Sopa de abóbora
Sopa de batata com carne
Sopa de berbigão
Sopa de capelete
Sopa de caranguejo
Sopa de cebola
Sopa de ervilha
Sopa de feijão com macarrão
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Sopa de milho-verde com cambuquira
Sopa de pinhão
Sopa leão veloso

TORTAS

Torta capixaba
Torta de banana
Torta de caranguejo
Torta de limão
Torta de morango
Torta de sardinha
Torta paulista

II. RECEITAS POR ORDEM ALFABÉTICA

A

Abará
Abóbora caramelada
Abobrinha refogada
Acaçá
Açaí com tapioca flocada
Acarajé
Afogado
Agulhinha frita
Aletria
Almôndega
Ambrosia
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Amor-perfeito
Anchova na brasa
Angu de milho-verde
Arroz biro-biro
Arroz branco
Arroz carreteiro
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com brócolis
Arroz com pequi
Arroz com suã
Arroz com tucumã
Arroz de capote
Arroz de coco
Arroz de cuxá
Arroz de forno
Arroz de frutos do mar
Arroz de hauçá
Arroz de leite
Arroz de polvo
Arroz doce
Arroz lambe-lambe
Arroz Maria Isabel
Arrumadinho
Asa de frango
Azul-marinho

B

Baba de moça

Bacalhoada
Baião de dois
Bala de café
Bala de coco
Bala de leite
Bala de ovo
Bananada
Banana flambada
Barreado
Batata frita
Batata gratinada
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Bauru
Beijinho
Beijo-de-freira
Beirute
Beléu
Bem-casado
Bife acebolado
Bife à milanesa
Bife à parmegiana
Bife à rolê
Bife de fígado acebolado
Bijajica
Biscoito caseiro
Biscoito champanhe
Biscoito de araruta
Biscoito de goma
Biscoito de nata
Biscoito de polvilho
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Bobó de inhame
Bode assado
Bode guisado
Bolacha amanteigada
bolinho caipira
Bolinho de aipim com carne-seca
Bolinho de arroz
Bolinho de chuva
Bolinho de espinafre
Bolinho de estudante
Bolinho de jiló
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Bolinho de piracuí
Bolo baeta

Bolo comum
Bolo cremoso de milho-verde
Bolo cremoso de pupunha
Bolo de abacaxi
Bolo de aipim
Bolo de araruta
Bolo de arroz
Bolo de banana
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
Bolo de chocolate
Bolo de fécula de batata
Bolo de fubá
Bolo de inhame
Bolo de laranja
Bolo de noiva
Bolo de queijo
Bolo de reis
Bolo de rolo
Bolo formigueiro
Bolo gelado de coco
Bolo inglês
Bolo puba
Bolo Souza Leão
Bolovo
Bombocado
Bombom de cupuaçu
Brevidade
Brigadeirão
Brigadeiro
Brigadeiro tradicional
Broa de amendoim
Broa de fubá
Buchada de bode
Buraco quente

C

Cabrito guisado com batata
Caçarola italiana
Cajuzinho
Caldeirada de peixe
Caldeirada de pitu
Caldeirada paraense
Caldo de carne
Caldo de feijão
Caldo de legumes
Caldo de mocotó

Caldo de piranha
Caldo de sururu
Caldo verde
Camafeu de nozes
Camarão à paulista
Camarão ao alho e óleo
Camarão ao bafo
Camarão ensopado com chuchu
Camarão na moranga
Canja de galinha
Canjica
Capote ao molho
Capote frito
Caranguejo toc-toc
Caribé
Carne assada com batata
Carne de caju
Carne de jaca
Carne de onça
Carne de panela
Carne de sol
Carne de sol com nata
Carne de sol com pirão de leite e queijo coalho grelhado
Carne desfiada
Carne louca
Carne moída com batata
Carneiro guisado
Carne-seca acebolada
Carne-seca com abóbora
Cartola
Caruru
Casquinha de caranguejo
Casquinha de siri
Catchup caseiro
Chambaril
Chibé
Chimia de amora
Chipa
Chips de banana-da-terra
Chips de batata
Chips de jiló
Chips de mandioca
Chuchu refogado
Chucrute
Churros
Cocada branca
Cocada de forno
Conserva de batata-bolinha

Conserva de legumes
Conserva de ovo de codorna
Conserva de pimenta
Coquetel de camarão
Coquinho queimado
Costela de bode
Costela de pacu
Costela no bafo
Costelinha de porco
Costelinha de porco com canjiquinha
Couve-flor gratinada
Coxinha de galinha
Cozido
Creme de abacate
Creme de cupuaçu
Creme de milho-verde
Creme de papaia
Croquete de carne
Cuca
Cueca virada
Curau de milho-verde
Cuscuz de arroz
Cuscuz de milho
Cuscuz de tapioca
Cuscuz paulista

D

Damorida
Dobradinha
Doce de abóbora
Doce de açaí
Doce de batata-doce cremoso
Doce de caju
Doce de casca de jabuticaba
Doce de cidra
Doce de coco
Doce de coco verde
Doce de figo verde
Doce de gergelim
Doce de jaca
Doce de jenipapo
Doce de laranja-da-terra
Doce de leite cremoso
Doce de leite de corte
Doce de limão
Doce de mamão verde

Doce de mangaba
Doce de maracujá
Doce de mocotó

E

Efó
Empadão de frango
Empadão de palmito
Empadão goiano
Empadinhas de camarão, frango e palmito
Enroladinho de presunto e queijo
Ensopado de carne com jiló
Ensopado de peixe
Escaldado de peixe
Escondidinho de carne-seca
Espera-marido
Espinhaço de ovelha
Estrogonofe de carne
Extrato de tomate

F

Farofa clássica
Farofa de banana
Farofa de couve
Farofa de dendê
Farofa de içá
Farofa de miúdos de galinha
Farofa de ovo
Farofa de pinhão
Farofa doce de castanhas
Favada nordestina
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Feijão tropeiro
Feijão-preto com leite de coco
Feijoada brasileira
Feijoada de frutos do mar
Feijoada pernambucana
Filé à Osvaldo Aranha
Filé aperitivo
Filhós
Fios de ovos
Frango à passarinho
Frango caipira com pequi
Frango cheio

Frango com catupiry
Frango com quiabo
Frango na cerveja
Fricassê de frango com leite de coco
Frigideira de bacalhau
Frigideira de camarão
Frigideira de maturi
Frigideira de siri
Fritada de aratu
Frito do vaqueiro

G

Galeto com polenta frita
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata
Galinhada
Galinhada com pequi
Gelatina colorida
Gelatina de pinga
Geleia de bacuri
Geleia de jabuticaba
Ginga com tapioca
Godó de banana verde
Goiabada cascão
Goiabinha

I

Isca de peixe com molho tártaro

J

Joelho de porco

L

Lagarto recheado
Lagosta grelhada
Lambari frito
Lambreta
Leite condensado caseiro
Leite de coco caseiro
Leitoa pururuca

Lelê
Língua na cerveja com polenta de leite
Linguiça artesanal
Linguiça na cachaça
Linguiça pantaneira
Lombo assado
Lula à dorée

M

Maçã do amor
Macarrão de comitiva
Mãe benta
Mandioca frita
Mané pelado
Maniçoba
Manjar de coco
Manjubinha frita
Manuê
Mão de vaca
Maria mole
Mariscada
Marmelada
Marreco assado com repolho roxo
Matambre enrolado
Maxixada com carne-seca
Merengue de morango
Milho-verde na brasa
Mingau de banana pacova
Mingau de tapioca
Misto quente
Mocotó
Moela na cerveja escura
Mojica de pintado
Molho de pimenta
Molho de tomate
Moqueca baiana
Moqueca capixaba
Moqueca de camarão
Moqueca de ostra
Moqueca de ovo
Moqueca de siri mole
Mungunzá salgado
Musse de chocolate
Musse de maracujá

N

Nhoque de mandioca

O

Olho de sogra
Omelete
Orelhas de burro
Ostra gratinada
Ovo colorido
Ovo frito

P

Paçoca de amendoim
Paçoca de carne de sol
Pamonha doce
Panelada nordestina
Panqueca de carne
Pão caseiro
Pão de batata
Pão delícia
Pão de ló
Pão de mandioca
Pão de mel
Pão de milho
Pão de queijo
Pão de torresmo
Pão doce
Papo de anjo
Pastel assado
Pastel de camarão, carne e palmito
Pato no tucupi
Pavê de abacaxi
Pavê de chocolate
Pavê de sonho de valsa
Pavê de sorvete
Pé de moleque
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Peixada cearense
Peixada de dourado
Peixe assado
Peixe assado na folha de bananeira
Peixe com molho de arubé
Peixe frito com açaí
Peixe grelhado com molho de camarão

Peixe na telha
Pelezinho
Pernil de porco
Peru assado
Pescada amarela ao forno
Pessegada
Pêssego em calda
Picadinho
Picanha assada com sal grosso
Picanha invertida
Picolés de coco, limão e uva
Pierogi
Pinhão cozido
Pintado ao urucum
Pirão de carne
Pirão de peixe
Pirarucu de casaca
Pirarucu no leite de castanha
Pizza de panela
Polenta frita
Polenta mole com molho à bolonhesa
Porco na lata
Porquinho empanado
Pudim de açaí
Pudim de café
Pudim de coco
Pudim de coco queimado
Pudim de cupuaçu
Pudim de leite
Pudim de leite condensado
Pudim de mandioca
Pudim de pão
Pupunha cozida
Purê de abóbora
Purê de aipim
Purê de batata
Purê de batata-doce
Purê de couve-flor

Q

Quebra-queixo
Quequê
Quiabada com carne
Quibe de mandioca
Quibebe
Quindim

Quinhapira
Quirera com suã
Quirera lapeana

R

Rabada com polenta e agrião
Rabada no tucupi
Rabanada
Rissole de carne moída
Rocambole de carne
Rocambole de doce de leite e coco
Rosbife
Rosca
Rosquinha de castanha-do-brasil
Rosquinha de pinga
Roupa velha
Rubacão

S

Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco
Sagu com vinho tinto
Salada de batatao
Salada de beterraba
Salada de escarola
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de macarrão com atum
Salada de maionese
Salada de palmito
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salada de radicchio com bacon
Salame de chocolate
Salpicão de frango
Sanduíche de calabresa com vinagrete
Sanduíche de churrasquinho com queijo
Sanduíche de mortadela
Sanduíche de pernil
Sarapatel
Sardinha escabeche
Sardinha frita
Sequilho
Sonho
Sopa de abóbora
Sopa de batata com carne

Sopa de berbigão
Sopa de capelete
Sopa de caranguejo
Sopa de cebola
Sopa de ervilha
Sopa de feijão com macarrão
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Sopa de milho-verde com cambuquira
Sopa de pinhão
Sopa leão veloso
Sopa paraguaia
Suflê de abobrinha
Suflê de cenoura
Suflê de chuchu
Suflê de espinafre
Suflê de queijo
Sururu ao leite de coco
Suspiro

T

Tacacá
Tainha na grelha
Tambaqui na brasa
Tapioca
Tareco
Torresmo
Torta capixaba
Torta de banana com suspiro
Torta de caranguejo
Torta de limão
Torta de morango
Torta de sardinha
Torta paulista
Tortei de moranga
Truta com amêndoa
Tutu de feijão

U

Umbuzada

V

Vaca atolada
Vatapá

[Vatapá de galinha](#)
Vinagrete simples
Vinagrete tradicional
Virado à paulista

X

X-caboquinho
X-gaúcho
Xinxim de galinha
Xixo

III. RECEITAS POR INGREDIENTE

ABACATE
Creme de abacate

ABACAXI
Bolo de abacaxi
Pavê de abacaxi

ABÓBORA
Abóbora caramelada
Camarão na moranga
Carne-seca com abóbora
Cozido
Doce de abóbora
Feijoada pernambucana
Purê de abóbora
Quibebe
Sopa de abóbora
Tortei de moranga

ABOBRINHA
Abobrinha refogada
Sopa de legumes com carne
Suflê de abobrinha

AÇAFRÃO-DA-TERRA
Arroz com açafrão-da-terra

AÇAÍ
Açaí com tapioca flocada
Doce de açaí
Peixe frito com açaí
Pudim de açaí

ACÉM
Carne de panela
Sopa de batata com carne

AGRIÃO
Rabada com polenta

AGULHINHA

AIPIM
Ver mandioca

ALCATRA
Arroz carreteiro
Bife à milanesa
Bife à parmegiana
Estrogonofe
Feijoada pernambucana
Xixo

AMEIXA SECA
Bolo de noiva
Bolo de reis
Manjar de coco
Olho de sogra

AMENDOIM
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Broa de amendoim
Cajuzinho
Caruru
Efó
Paçoca de amendoim
Pé de moleque
Xinxim de galinha

AMORA
Chimia de amora

ANCHOVA
Anchova na brasa

ARARUTA
Biscoito de araruta
Bolo de araruta

ARATU

Fritada de aratu

ARROZ
Arroz biro-biro
Arroz branco
Arroz carreteiro
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com brócolis
Arroz com pequi
Arroz com suã
Arroz com tucumã
Arroz de capote
Arroz de coco
Arroz de cuxá
Arroz de forno
Arroz de frutos do mar
Arroz de hauçá
Arroz de leite
Arroz de polvo
Arroz doce
Baião de dois
Bolinho de arroz
Bolo de arroz
Galinhada
Galinhada com pequi
Rubacão

ASA DE FRANGO

ATUM
Salada de macarrão com atum

AZEITE DE DENDÊ
Abará
Acarajé
Arroz de hauçá
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Caldo de sururu
Caruru
Casquinha de siri
Efó
Farofa de dendê
Frigideira de siri
Ginga com tapioca
Moqueca baiana
Moqueca de camarão
Moqueca de ovo

Moqueca de siri mole
Peixada cearense
Pintado ao urucum
Quiabada com carne
Sururu ao leite de coco
Vatapá
Xinxim de galinha

BACALHAU
Bacalhoada
Frigideira de bacalhau

BACURI
Geleia de bacuri

BADEJO
Ensopado de peixe
Feijoada de frutos do mar
Isca de peixe
Moqueca capixaba
Torta capixaba

BANANA
Bananada
Banana flambada
Bolo de banana
Cartola
Mingau de banana pacova
Torta de banana com suspiro
Ver também banana-da-terra

BANANA-DA-TERRA
Azul-marinho
Barreado
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Chips de banana-da-terra
Farofa de banana
Pirarucu de casaca

BANANA VERDE
Godó de banana verde

BARRIGA DE PORCO
Caldo de feijão
Torresmo
Virado à paulista

BATATA

Arroz biro-biro
Batata frita
Batata gratinada
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Caldeirada de peixe
Caldo verde
Carne moída com batata
Chips de batata
Conserva de batata-bolinha
Cozido
Pão de batata
Pierogi
Purê de batata
Salada de batatao
Salada de maionese
Sopa de batata com carne
Sopa de legumes com carne

BATATA-DOCE
Chips de batata
Cozido
Doce de batata-doce cremoso
Doce de batata-doce de corte
Purê de batata-doce

BERBIGÃO
Sopa de berbigão

BETERRABA
Salada de beterraba

BISTECA
Virado à paulista

BODE
Bode assado
Bode guisado
Buchada de bode
Costela de bode
Ver também cabrito

BRÓCOLIS
Arroz com brócolis

BUCHO BOVINO
Dobradinha

Favada nordestina
Panelada nordestina

CABRITO
Cabrito guisado com batata
Ver também bode

CAÇÃO
Moqueca baiana

CACHAÇA
Arroz de frutos do mar
Barreado
Bode guisado
Conserva de pimenta na cachaça, no azeite e no vinagre
Doce de casca de jabuticaba
Feijoada brasileira
Gelatina de pinga
Linguiça na cachaça
Massa de pastel
Rosquinha de pinga

CAFÉ
Bala de café
Pudim de café

CAJÁ
Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco

CAJU
Carne de caju
Doce de caju

CAMARÃO
Arroz de frutos do mar
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Camarão ao alho e óleo
Camarão ao bafo
Camarão à paulista
Camarão ensopado com chuchu
Camarão na moranga
Coquetel de camarão
Cuscuz paulista
Empadinha
Efó
Feijoada de frutos do mar
Frigideira de camarão

Mariscada
Moqueca de camarão
Pastel
Peixe com molho de arubé
Peixe grelhado com molho de camarão
Sopa leão veloso
Torta capixaba

CAMARÃO SECO
Abará
Acarajé
Arroz de cuxá
Arroz de hauçá
Bobó de fruta-pão
Caruru
Frigideira de maturi
Frigideira de siri
Quiabada com carne
Tacacá
Vatapá
Xinxim de galinha

CAMBUQUIRA
Sopa de milho-verde com cambuquira

CANJICA
Canjica
Costelinha de porco com canjiquinha
Ver também quirera

CAPOTE
Arroz de capote
Capote ao molho
Capote frito

CARANGUEJO
Caranguejo toc-toc
Casquinha de caranguejo
Sopa de caranguejo
Torta de caranguejo

CARNE DE PANELA
Croquete de carne

CARNE DE SOL
Arroz Maria Isabel
Carne de sol com nata
Carne de sol com pirão de leite e queijo de coalho grelhado

Godó de banana verde
Macarrão de comitiva
Paçoca de carne de sol
Rubacão

CARNEIRO
Carneiro guisado
Ver também ovelha

CARNE MOÍDA
Almôndega
Arroz de forno
bolinho caipira
Bolovo
Buraco quente
Carne de onça
Carne moída com batata
Croquete de carne
Panqueca de carne
Pastel
Pastel assado
Polenta mole com molho à bolonhesa
Quibe de mandioca
Rissole de carne moída
Rocambole de carne

CARNE-SECA
Arroz de hauçá
Arrumadinho
Baião de dois
Bolinho de aipim com carne-seca
Carne-seca acebolada
Carne-seca com abóbora
Cozido
Croquete de carne
Escondidinho de carne-seca
Feijoada brasileira
Maniçoba
Maxixada com carne-seca
Quiabada com carne

CASTANHA-DE-CAJU
Caruru
Doce de gergelim
Farofa doce de castanhas
Frigideira de maturi
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Vatapá

CASTANHA-DO-BRASIL
Pirarucu no leite de castanha
Rosquinha de castanha-do-brasil

CEBOLA
Bife acebolado
Bife de fígado acebolado
Carne-seca acebolada
Sopa de cebola

CENOURA
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
Conserva de legumes
Salada de maionese
Salpicão de frango
Sopa de legumes com carne
Suflê de cenoura

CHAMBARIL

CHARQUE
Arroz carreteiro
Feijoada pernambucana
Godó de banana verde
Roupa velha

CHOCOLATE
Bolo de chocolate com cobertura "que quebra"
Bolo formigueiro
Brigadeirão
Brigadeiro
Brigadeiro tradicional
Cajuzinho
Musse de chocolate
Pão de mel
Pavê de chocolate
Pavê de sonho de valsa
Pavê de sorvete
Pelezinho
Salame de chocolate

CHUCHU
Camarão ensopado com chuchu
Chuchu refogado
Salada de maionese
Sopa de legumes com carne
Suflê de chuchu

CIDRA
Doce de cidra

COCO
Acaçá
Arroz de coco
Bala de coco
Beijinho
Bolo gelado de coco
Bombocado
Caçarola italiana
Cocada branca
Cocada de forno
Coquinho queimado
Doce de açaí
Doce de coco
Doce de coco verde
Mãe benta
Mané pelado
Manjar de coco
Maria mole com coco
Olho de sogra
Picolés de coco, limão e uva
Pudim de coco
Pudim de coco queimado
Quebra-queixo
Quindim
Rocambole de doce de leite e coco

CONTRAFILÉ
Bife acebolado
Sanduíche de churrasquinho com queijo

CORAÇÃO DE FRANGO
X-gaúcho

COSTELA BOVINA
Costela no bafo
Vaca atolada

COSTELINHA DE PORCO
Costelinha de porco com canjiquinha
Feijoada brasileira
Quirera com suã
Quirera lapeana

COUVE
Caldo verde

Farofa de couve

COUVE-FLOR
Conserva de legumes
Couve-flor gratinada
Purê de couve-flor

COXÃO DURO
Bife à rolê
Carne desfiada

COXÃO MOLE
Bolovo
Carne de panela
Carne louca
Ensopado de carne com jiló
Rocambole de carne

CUPUAÇU
Bombom de cupuaçu
Creme de cupuaçu
Pudim de cupuaçu

DOURADO
Peixada de dourado

ERVILHA
Cuscuz paulista
Salada de maionese
Salpicão de frango
Sopa de ervilha
Sopa de pinhão

ESCAROLA
Salada de escarola

ESPINAFRE
Bolinho de espinafre
Suflê de espinafre

FARINHA DE PIRACUÍ
Bolinho de piracuí

FAVA
Favada nordestina

FÉCULA DE BATATA
Bolo de fécula de batata

FEIJÃO
Abará
Acarajé
Arrumadinho
Baião de dois
Caldo de feijão
Dobradinha
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Feijão-preto com leite de coco
Feijão tropeiro
Feijoada brasileira
Feijoada de frutos do mar
Feijoada pernambucana
Rubacão
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Sopa de feijão com macarrão
Tutu de feijão
Virado à paulista

FÍGADO
Bife de fígado acebolado

FIGO
Doce de figo verde

FILÉ-MIGNON
Bife à milanesa
Bife à parmegiana
Filé aperitivo
Filé à Osvaldo Aranha
Picadinho
Rosbife
Sanduíche de churrasquinho com queijo

FILHOTE
Caldeirada de peixe
Caldeirada de pitu
Caldeirada paraense
Damorida
Peixe com molho de arubé
Quinhapira

FLOCÃO DE ARROZ
Cuscuz de arroz

FRALDINHA

Arroz carreteiro
Carne de panela

FRALDINHA DE BÚFALO
Frito do vaqueiro

FRANGO
Empadão de frango
Empadão goiano
Empadinha
Frango à passarinho
Frango caipira com pequi
Frango cheio
Frango com catupiry
Frango com quiabo
Frango na cerveja
Fricassê de frango com leite de coco
Pastel assado
Recheio de frango
Salpicão de frango
Sopa de capelete
Sopa de pinhão
Ver também galinha, galeto

FRUTA-PÃO
Bobó de fruta-pão

FUBÁ
Bolinho caipira
Bolo de fubá
Broa de amendoim
Broa de fubá
Galeto com polenta frita
Polenta frita
Polenta mole com molho à bolonhesa
Porquinho empanado
Rabada com polenta e agrião

GALETO
Galeto com polenta frita

GALINHA
Canja de galinha
Coxinha de galinha
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata

Galinhada
Galinhada com pequi
Vatapá de galinha
Xinxim de galinha
Ver também frango

GALINHA D’ANGOLA
Ver capote

GAROUPA
Escaldado de peixe

GERGELIM
Doce de gergelim

GINGA
Ginga com tapioca

GOIABA
Bolo de rolo
Goiabada cascão
Goiabinha

GROSELHA
Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco

GUARIROBA
Empadão goiano

IÇÁ
Farofa de içá

INHAME
Bobó de inhame
Bolo de inhame

JABUTICABA
Doce de casca de jabuticaba
Geleia de jabuticaba

JACA
Carne de jaca
Doce de jaca

JAMBU
Caldeirada paraense
Pato no tucupi
Rabada no tucupi
Tacacá

JENIPAPO
Doce de jenipapo cristalizado

JILÓ
Bolinho de jiló
Chips de jiló
Ensopado de carne com jiló
Escaldado de peixe

JOELHO DE PORCO

LAGARTO
Carne assada com batata
Lagarto recheado

LAGOSTA
Lagosta grelhada

LAMBARI
Lambari frito

LAMBRETA

LARANJA
Bolo de laranja
Doce de laranja-da-terra
Macarrão de comitiva

LEITE
Arroz de leite
Bala de leite
Bolo baeta
Doce de leite cremoso
Doce de leite de corte

LEITE CONDENSADO
Pudim de leite condensado

LEITE DE COCO
Feijão-preto com leite de coco
Fricassê de frango com leite de coco
Leite de coco
Sururu ao leite de coco

LEITOA
Leitoa pururuca

LIMÃO
Doce de limão

Picolés de coco, limão e uva
Torta de limão

LÍNGUA
Língua na cerveja com polenta de leite

LINGUIÇA
Arroz carreteiro
Caldo verde
Cozido
Dobradinha
Empadão goiano
Favada nordestina
Feijão tropeiro
Feijoada brasileira
Feijoada pernambucana
Lagarto recheado
Linguiça artesanal
Linguiça na cachaça
Linguiça pantaneira (de Maracaju)
Maniçoba
Picanha invertida
Sanduíche de calabresa com vinagrete
Sopa de pinhão
Virado à paulista

LOMBO DE CORDEIRO
Xixo

LOMBO DE PORCO
Feijoada brasileira
Linguiça artesanal
Lombo assado
Maniçoba
Xixo

LULA
Arroz de frutos do mar
Feijoada de frutos do mar
Lula à dorée
Mariscada
Sopa leão veloso

MAÇÃ
Maçã do amor
Salpicão de frango

MAMÃO

Doce de mamão verde
Ver também papaia

MAMINHA
Arroz carreteiro
Carne assada com batata

MANDIOCA
Beléu
Bobó de camarão
Bolinho de aipim com carne-seca
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Bolo de aipim
Bolo puba
Bolo Souza Leão
Caribé
Chibé
Chips de mandioca
Cozido
Escondidinho de carne-seca
Mandioca frita
Mané pelado
Mojica de pintado
Nhoque de mandioca
Pão de mandioca
Pé de moleque de mandioca, com castanha-de-caju
Peixe com molho de arubé
Peixe grelhado com molho de camarão
Pirarucu de casaca
Pudim de mandioca
Purê de aipim
Quibe de mandioca
Sopa de mandioca com músculo
Vaca atolada

MANGABA
Doce de mangaba

MANIVA
Maniçoba

MANDIOQUINHA
Sopa de legumes com carne

MANJUBINHA
Ginga com tapioca
Manjubinha frita

MARACUJÁ
Doce de maracujá
Musse de maracujá

MARISCO
Arroz lambe-lambe
Feijoada de frutos do mar

MARMELO
Marmelada

MARRECO
Marreco assado com repolho roxo

MASSAS
Aletria
Macarrão de comitiva
Pierogi
Salada de macarrão com atum
Sopa de capelete
Sopa de feijão com macarrão
Tortei de moranga

MATAMBRE

MAXIXE
Escaldado de peixe
Feijoada pernambucana
Maxixada com carne-seca

MEXILHÃO
Arroz de frutos do mar
Mariscada
Sopa leão veloso

MILHO
Acaçá
Angu de milho-verde
Bolo cremoso de milho-verde
Canjica
Creme de milho-verde
Curau de milho-verde
Manuê
Milho-verde na brasa
Mungunzá salgado
Pamonha doce
Pão de milho
Sopa de milho-verde com cambuquira

MIOLO DE PALETA
Barreado

MIÚDOS DE FRANGO/GALINHA
Frango cheio
Farofa de miúdos de galinha

MIÚDOS DE PORCO
Sarapatel

MOCOTÓ
Caldo de mocotó
Doce de mocotó
Mocotó

MOELA
Moela na cerveja escura

MORANGO
Merengue de morango
Torta de morango

MORTADELA
Sanduíche

MÚSCULO
Caldo de carne
Carne de panela
Carne desfiada
Sopa de batata com carne
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo

NABO
Conserva de legumes

NAMORADO
Ensopado de peixe

NATA
Biscoito de nata
Carne de sol com nata
Cuca

NOZES
Camafeu de nozes
Torta paulista

ORELHA DE PORCO

Feijoada brasileira

OSSOBUCO
Ver chambaril

OSTRA
Moqueca de ostra
Ostra gratinada

OVELHA
Espinhaço de ovelha
Ver também carneiro

OVO
Ambrosia
Arroz biro-biro
Baba de moça
Bala de ovo
Bolovo
Conserva de ovo de codorna
Farofa de ovo
Fios de ovos
Frigideira de bacalhau
Frigideira de camarão
Frigideira de maturi
Frigideira de siri
Fritada de aratu
Maionese
Merengue de morango
Moqueca de ovo
Omelete
Ovo colorido
Ovo frito
Papo de anjo
Quindim
Suspiro

PACU
Costela de pacu
Peixe assado na folha de bananeira

PAIO
Cozido
Dobradinha
Favada nordestina
Feijoada brasileira
Feijoada pernambucana
Mungunzá salgado

PALMITO
Empadão de palmito
Empadinha
Pastel
Salada de palmito pupunha
Torta capixaba

PÃO
Pudim de pão

PAPAIA
Creme de papaia

PARGO
Peixada cearense

PATA DE BOI
Panelada nordestina

PATINHO
Almôndegas ao molho
Arroz de forno
Bolovo
Buraco quente
Carne moída com batata
Croquete de carne
Feijoada pernambucana
Panqueca de carne
Pastel de camarão, carne e palmito
Polenta mole com molho à bolonhesa
Quiabada com carne
Quibe de mandioca
Rissole de carne moída
Rocambole de carne

PATO
Pato no tucupi

PÉ DE PORCO
Feijoada brasileira
Mungunzá salgado

PEITO DE BOI
Afogado
Barreado
Cozido
Maniçoba

PEPINO
Conserva de legumes
Salada de pepino

PEQUI
Arroz com pequi
Feijão com pequi
Frango caipira com pequi
Galinhada com pequi

PERNA TRASEIRA DE BOI
Mão de vaca

PERNIL DE PORCO
Linguiça artesanal
Porco na lata
Sanduíche de pernil

PERU
Peru assado

PESCADA
Isca de peixe
Pescada amarela ao forno

PÊSSEGO
Pessegada
Pêssego em calda

PICANHA
Arroz carreteiro
Linguiça pantaneira (de Maracaju)
Picanha assada com sal grosso
Picanha invertida

PIMENTA
Chibé
Conserva de pimenta na cachaça, no azeite e no vinagre
Damorida
Molho de pimenta
Quinhapira

PINGA
Ver cachaça

PINHÃO
Farofa de pinhão
Pinhão cozido

Sopa de pinhão

PINTADO
Damorida
Mojica de pintado
Peixe na telha
Pintado ao urucum

PIRANHA
Caldo de piranha

PIRARUCU
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Peixe frito com açaí
Pirarucu de casaca
Pirarucu no leite de castanha

PITU
Caldeirada de pitu

POLVILHO
Amor-perfeito
Bijajica
Biscoito de goma
Biscoito de polvilho
Bolinho caipira
Brevidade
Broa de fubá
Chipa
Orelhas de burro
Pão de queijo

TACACÁ
Tapioca (beiju)

POLVO
Arroz de frutos do mar
Arroz de polvo
Feijoada de frutos do mar
Mariscada
Sopa leão veloso

PORQUINHO
Porquinho empanado

PRESUNTO
Enroladinho de presunto e queijo
Misto quente

PUPUNHA
Bolo cremoso de pupunha
Pupunha cozida
Salada de pupunha

QUEIJO
Bolo de queijo
Enroladinho de presunto e queijo
Misto quente
Suflê de queijo

QUEIJO DE COALHO
Baião de dois
Carne de sol com pirão de leite e queijo de coalho grelhado
Escondidinho de carne-seca
Rubacão
X-caboquinho

QUIABO
Caruru
Escaldado de peixe
Feijoada pernambucana
Quiabada com carne

QUIRERA
Lelê
Quirera com suã
Quirera lapeana

RABO DE BOI
Rabada com polenta e agrião
Rabada no tucupi

RABO DE PORCO
Feijoada brasileira

RADICCHIO
Salada de radicchio com bacon

REPOLHO
Chucrute
Marreco assado com repolho roxo

ROBALO
Escaldado de peixe

ROSBIFE
Bauru

Beirute

SARDINHA
Sardinha escabeche
Sardinha frita
Torta de sardinha

SIRI
Casquinha de siri
Frigideira de siri
Mariscada
Moqueca de siri mole
Torta capixaba

SUÃ
Arroz com suã
Quirera com suã

SURURU
Caldo de sururu
Sururu ao leite de coco
Torta capixaba

TAINHA
Azul-marinho
Tainha na grelha

TAMBAQUI
Damorida
Tambaqui na brasa

TAPIOCA
Açaí com tapioca flocada
Bolinho de estudante
Cuscuz de tapioca
Ginga com tapioca
Mingau de banana pacova
Mingau de tapioca
Peixe com molho de arubé
Peixe grelhado com molho de camarão
Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco
Tapioca (beiju)

TILÁPIA
Peixe grelhado com molho de camarão

TOMATE
Catchup caseiro

Extrato de tomate
Molho de tomate
Vinagrete tradicional

TORRESMO
Pão de torresmo
Torresmo

TRIPA DE BOI
Panelada nordestina

TRUTA
Truta com amêndoa

TUCUMÃ
Arroz com tucumã
X-caboquinho

TUCUNARÉ
Caldeirada de peixe

TUCUPI
Caldeirada paraense
Damorida
Pato no tucupi
Peixe com molho de arubé
Quinhapira
Rabada no tucupi
Tacacá

UMBU
Umbuzada

UVA
Picolés de coco, limão e uva

UVA-PASSA
Bolo de noiva
Bolo de reis
Bolo inglês
Salpicão de frango

VERMELHO
Ensopado de peixe

VINAGREIRA
Arroz de cuxá

IV. RECEITAS VEGETARIANAS

Abóbora caramelada
Abobrinha refogada
Acaçá
Açaí com tapioca flocada
Aletria
Ambrosia
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Amor-perfeito
Angu de milho-verde
Arroz branco
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com brócolis
Arroz com pequi
Arroz com tucumã
Arroz de coco
Arroz de leite
Arroz doce
Baba de moça
Bala de café
Bala de coco
Bala de leite
Bala de ovo
Banana flambada
Bananada
Batata frita
Batata gratinada
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Beijinho
Beijo-de-freira
Beléu
Bem-casado
Bijajica
Biscoito caseiro
Biscoito champanhe
Biscoito de araruta
Biscoito de goma
Biscoito de nata
Biscoito de polvilho
Bobó de inhame
Bolacha amanteigada
Bolinho de arroz
Bolinho de chuva

Bolinho de espinafre
Bolinho de estudante
Bolinho de jiló
Bolo baeta
Bolo comum
Bolo cremoso de milho-verde
Bolo cremoso de pupunha
Bolo de abacaxi
Bolo de aipim
Bolo de araruta
Bolo de arroz
Bolo de banana
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
Bolo de chocolate
Bolo de fécula de batata
Bolo de fubá
Bolo de inhame
Bolo de laranja
Bolo de noiva
Bolo de queijo
Bolo de reis
Bolo de rolo
Bolo formigueiro
Bolo gelado de coco
Bolo inglês
Bolo puba
Bolo Souza Leão
Bombocado
Bombom de cupuaçu
Brevidade
Brigadeirão
Brigadeiro
Brigadeiro tradicional
Broa de amendoim
Broa de fubá
Caçarola italiana
Cajuzinho
Camafeu de nozes
Canjica
Caribé
Carne de caju
Carne de jaca
Cartola
Caruru
Chibé
Chimia de amora
Chipa
Chips de banana-da-terra

Chips de batata
Chips de jiló
Chips de mandioca
Chuchu refogado
Chucrute
Churros
Cocada branca
Cocada de forno
Conserva de batata-bolinha
Coquinho queimado
Couve-flor gratinada
Creme de abacate
Creme de cupuaçu
Creme de milho-verde
Creme de papaia
Cuca
Cueca virada
Curau de milho-verde
Cuscuz de arroz
Cuscuz de milho
Cuscuz de tapioca
Doce de abóbora
Doce de açaí
Doce de batata-doce
Doce de caju
Doce de casca de jabuticaba
Doce de cidra
Doce de coco
Doce de coco verde
Doce de figo verde
Doce de gergelim
Doce de jaca
Doce de jenipapo
Doce de laranja-da-terra
Doce de leite cremoso
Doce de leite de corte
Doce de limão
Doce de mamão verde
Doce de mangaba
Doce de maracujá
Empadão de palmito
Empadinha de palmito
Espera-marido
Farofa clássica
Farofa de banana
Farofa de couve
Farofa de dendê
Farofa de ovo

Farofa de pinhão
Farofa doce de castanhas
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Filhós
Fios de ovos
Gelatina colorida
Gelatina de pinga
Geleia de bacuri
Geleia de jabuticaba
Goiabada cascão
Goiabinha
Lelê
Maçã do amor
Mãe benta
Mandioca frita
Mané pelado
Manjar de coco
Manuê
Maria mole
Marmelada
Merengue de morango
Milho-verde na brasa
Mingau de banana pacova
Mingau de tapioca
Moqueca de ovo
Musse de chocolate
Musse de maracujá
Nhoque de mandioca
Olho de sogra
Omelete
Orelhas de burro
Ovo frito
Paçoca de amendoim
Pamonha doce
Pão caseiro
Pão de batata
Pão de ló
Pão de mandioca
Pão de mel
Pão de milho
Pão de queijo
Pão delícia
Pão doce
Papo de anjo
Pastel de palmito
Pavê de abacaxi
Pavê de chocolate

Pavê de sonho de valsa
Pavê de sorvete
Pé de moleque
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Pelezinho
Pessegada
Pêssego em calda
Picolés de coco, limão e uva
Pierogi
Pinhão cozido
Polenta frita
Pudim de açaí
Pudim de café
Pudim de coco
Pudim de coco queimado
Pudim de cupuaçu
Pudim de leite
Pudim de leite condensado
Pudim de mandioca
Pudim de pão
Pupunha cozida
Purê de abóbora
Purê de aipim
Purê de batata
Purê de batata-doce
Purê de couve-flor
Quebra-queixo
Quequê
Quibebe
Quindim
Rabanada
Rocambole de doce de leite e coco
Rosca
Rosquinha de castanha-do-brasil
Rosquinha de pinga
Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco
Sagu com vinho tinto
Salada de batatao
Salada de beterraba
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de maionese
Salada de palmito pupunha
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salame de chocolate
Sequilho
Sonho

Sopa de abóbora
Sopa de cebola
Sopa de ervilha
Sopa de feijão com macarrão
Sopa de milho-verde
Sopa paraguaia
Suflê de abobrinha
Suflê de cenoura
Suflê de chuchu
Suflê de espinafre
Suflê de queijo
Suspiro
Tapioca
Tareco
Torta de banana
Torta de limão
Torta de morango
Torta paulista
Tortei de moranga
Umbuzada

• • •

V. RECEITAS SEM GLÚTEN

Ensinamos a fazer vários produtos normalmente comprados prontos. Se usar industrializados, leia atentamente o rótulo.

Abará
Abóbora caramelada
Abobrinha refogada
Acaçá
Açaí com tapioca flocada
Afogado
Ambrosia
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Amor-perfeito
Anchova na brasa
Angu de milho-verde
Arroz biro-biro
Arroz branco
Arroz carreteiro
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com brócolis
Arroz com pequi

Arroz com suã
Arroz com tucumã
Arroz de capote
Arroz de coco
Arroz de cuxá
Arroz de forno
Arroz de frutos do mar
Arroz de hauçá
Arroz de leite
Arroz de polvo
Arroz doce
Arroz lambe-lambe
Arroz Maria Isabel
Arrumadinho
Asa de frango
Azul-marinho
Baba de moça
Bacalhoada
Baião de dois
Bala de coco
Bala de leite
Bala de ovo
Banana flambada
Bananada
Batata frita
Batata gratinada
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Beijinho
Beléu
Bife acebolado
Bife à rolê
Bife de fígado acebolado
Bijajica
Biscoito de araruta
Biscoito de goma
Biscoito de nata
Biscoito de polvilho
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Bobó de inhame
Bode assado
Bode guisado
Bolinho caipira
Bolinho de estudante
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Bolinho de piracuí

Bolo de aipim
Bolo de araruta
Bolo de arroz
Bolo de fécula de batata
Bolo de inhame
Bolo puba
Bolo Souza Leão
Bombom de cupuaçu
Brevidade
Brigadeirão
Brigadeiro
Brigadeiro tradicional
Broa de fubá
Buchada de bode
Cajuzinho
Caldeirada de peixe
Caldeirada de pitu
Caldeirada paraense
Caldo de feijão
Caldo de mocotó
Caldo de piranha
Caldo de sururu
Caldo verde
Camafeu de nozes
Camarão ao alho e óleo
Camarão ao bafo
Camarão ensopado com chuchu
Camarão na moranga
Canja de galinha
Canjica
Capote ao molho
Capote frito
Caranguejo toc-toc
Caribé
Carne assada com batata
Carne de caju
Carne de jaca
Carne de panela
Carne de sol com nata
Carne de sol com nata
Carne desfiada
Carne louca
Carne moída com batata
Carneiro guisado
Carne-seca acebolada
Carne-seca com abóbora
Cartola
Caruru

Casquinha de caranguejo
Chambaril
Chibé
Chimia de amora
Chipa
Chips de banana-da-terra
Chips de batata
Chips de mandioca
Chuchu refogado
Chucrute
Cocada branca
Conserva de batata-bolinha
Conserva de legumes
Conserva de ovo de codorna
Conserva de pimenta na cachaça, no azeite e no vinagre
Coquetel de camarão
Coquinho queimado
Costela de bode
Costela de pacu
Costela no bafo
Costelinha de porco
Costelinha de porco com canjiquinha
Cozido
Creme de abacate
Creme de cupuaçu
Creme de papaia
Curau de milho-verde
Cuscuz de arroz
Cuscuz de milho
Cuscuz de tapioca
Cuscuz paulista
Damorida
Dobradinha
Doce de abóbora
Doce de abóbora em cubos
Doce de açaí
Doce de batata-doce cremoso
Doce de batata-doce de corte
Doce de caju
Doce de casca de jabuticaba
Doce de cidra
Doce de coco verde
Doce de figo verde
Doce de gergelim
Doce de jaca
Doce de jenipapo cristalizado
Doce de laranja-da-terra
Doce de leite cremoso

Doce de leite de corte
Doce de limão
Doce de mamão verde
Doce de mangaba
Doce de maracujá
Doce de mocotó
Efó
Ensopado de carne com jiló
Ensopado de peixe
Escaldado de peixe
Escondidinho de carne-seca
Espinhaço de ovelha
Estrogonofe de carne
Farofa clássica
Farofa de banana
Farofa de couve
Farofa de dendê
Farofa de içá
Farofa de miúdos de galinha
Farofa de ovo
Farofa de pinhão
Farofa doce de castanhas
Favada nordestina
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Feijão tropeiro
Feijão-preto com leite de coco
Feijoada brasileira
Feijoada de frutos do mar
Feijoada pernambucana
Filé à Osvaldo Aranha
Filé aperitivo
Fios de ovos
Frango à passarinho
Frango caipira com pequi
Frango cheio
Frango com catupiry
Frango com quiabo
Fricassê de frango com leite de coco
Frigideira de bacalhau
Frigideira de maturi
Frito do vaqueiro
Galeto com polenta frita
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata
Galinhada

Galinhada com pequi
Gelatina colorida
Gelatina de pinga
Geleia de bacuri
Geleia de jabuticaba
Ginga com tapioca
Godó de banana verde
Goiabada cascão
Joelho de porco
Lagarto recheado
Lagosta grelhada
Lambari frito
Lambreta
Leitoa pururuca
Lelê
Linguiça na cachaça
Linguiça pantaneira
Lombo assado
Maçã do amor
Mãe benta
Mandioca frita
Mané pelado
Maniçoba
Manjar de coco
Manuê
Mão de vaca
Maria mole
Mariscada
Marmelada
Marreco assado com repolho roxo
Matambre enrolado
Maxixada com carne-seca
Merengue de morango
Milho-verde na brasa
Mingau de banana pacova
Mingau de tapioca
Mocotó
Mojica de pintado
Moqueca baiana
Moqueca capixaba
Moqueca de camarão
Moqueca de ostra
Moqueca de ovo
Moqueca de siri mole
Mungunzá salgado
Musse de chocolate
Musse de maracujá
Olho de sogra

Omelete
Orelhas de burro
Ovo colorido
Ovo frito
Paçoca de amendoim
Paçoca de carne de sol
Pamonha doce
Panelada nordestina
Pão de queijo
Pato no tucupi
Pé de moleque
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Pelezinho
Peixada cearense
Peixada de dourado
Peixe assado
Peixe assado na folha de bananeira
Peixe com molho de arubé
Peixe grelhado com molho de camarão
Pernil de porco
Peru assado
Pescada amarela ao forno
Pessegada
Pêssego em calda
Picadinho
Picanha assada com sal grosso
Picanha invertida
Picolés de coco, limão e uva
Pinhão cozido
Pirão de carne
Pirão de peixe
Pirarucu de casaca
Pirarucu no leite de castanha
Polenta frita
Polenta mole com molho à bolonhesa
Porco na lata
Pudim de açaí
Pudim de café
Pudim de coco
Pudim de coco queimado
Pudim de cupuaçu
Pudim de leite
Pudim de leite condensado
Pudim de mandioca
Pupunha cozida
Purê de abóbora
Purê de aipim
Purê de batata

Purê de batata-doce
Purê de couve-flor
Quebra-queixo
Quiabada com carne
Quibebe
Quibe de mandioca
Quindim
Quinhapira
Quirera com suã
Quirera lapeana
Rabada com polenta e agrião
Rabada no tucupi
Rissole de carne moída
Rocambole de carne
Rosbife
Roupa velha
Rubacão
Sacolés de groselha, cajá e tapioca com coco
Sagu com vinho tinto
Salada de batata
Salada de beterraba
Salada de escarola
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de maionese
Salada de palmito pupunha
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salada de radicchio com bacon
Salpicão de frango
Sarapatel
Sardinha escabeche
Sequilho
Sopa de abóbora
Sopa de batata com carne
Sopa de caranguejo
Sopa de ervilha
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Sopa de milho-verde com cambuquira
Sopa de pinhão
Sopa leão veloso
Sopa paraguaia
Sururu ao leite de coco
Suspiro
Tacacá
Tainha na grelha
Tambaqui na brasa

Tapioca
Torresmo
Torta capixaba
Torta de banana
Truta com amêndoa
Tutu de feijão
Umbuzada
Vaca atolada
Xinxim de galinha
Xixo

VI. RECEITAS SEM LACTOSE

Ensinamos a fazer vários produtos normalmente comprados prontos. Se usar industrializados, leia atentamente o rótulo.

Abará
Abóbora caramelada
Abobrinha refogada
Acaçá
Açaí com tapioca flocada
Afogado
Agulhinha frita
Almôndega
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Anchova na brasa
Arroz branco
Arroz carreteiro
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com pequi
Arroz com suã
Arroz com tucumã
Arroz de capote
Arroz de coco
Arroz de cuxá
Arroz de frutos do mar
Arroz de hauçá
Arroz de polvo
Arroz lambe-lambe
Asa de frango
Azul-marinho
Baba de moça
Bacalhoada
Bala de coco

Bala de ovo
Bananada
Barreado
Batata frita
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Bife acebolado
Bife à milanesa
Bife à rolê
Bife de fígado acebolado
Bijajica
Biscoito de araruta
Biscoito champanhe
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Bobó de inhame
Bode assado
Bode guisado
Bolinho de estudante
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Bolinho de piracuí
Bolo de araruta
Bolo de fécula de batata
Bolovo
Brevidade
Buchada de bode
Buraco quente
Cabrito guisado com batata
Cajuzinho
Caldeirada de peixe
Caldeirada de pitu
Caldeirada paraense
Caldo de feijão
Caldo de mocotó
Caldo de piranha
Caldo de sururu
Caldo verde
Camarão à paulista
Camarão ao alho e óleo
Camarão ao bafo
Camarão ensopado com chuchu
Canja de galinha
Canjica
Capote ao molho
Capote frito
Caranguejo toc-toc
Carne assada com batata

Carne de caju
Carne de jaca
Carne de onça
Carne de panela
Carne desfiada
Carne louca
Carne moída com batata
Carneiro guisado
Caruru
Casquinha de siri
Chambaril
Chimia de amora
Chips de banana-da-terra
Chips de batata
Chips de jiló
Chips de mandioca
Chuchu refogado
Chucrute
Cocada branca
Conserva de batata-bolinha
Conserva de legumes
Conserva de ovo de codorna
Conserva de pimenta na cachaça, no azeite e no vinagre
Coquetel de camarão
Coquinho queimado
Costela de bode
Costela de pacu
Costela no bafo
Costelinha de porco
Costelinha de porco com canjiquinha
Cozido
Creme de abacate
Cuscuz de milho
Cuscuz paulista
Damorida
Dobradinha
Doce de abóbora
Doce de abóbora em cubos
Doce de açaí
Doce de batata-doce cremoso
Doce de caju
Doce de casca de jabuticaba
Doce de cidra
Doce de coco
Doce de coco verde
Doce de figo verde
Doce de jaca
Doce de jenipapo cristalizado

Doce de laranja-da-terra
Doce de limão
Doce de mamão verde
Doce de mangaba
Doce de maracujá
Efó
Ensopado de carne com jiló
Ensopado de peixe
Escaldado de peixe
Espinhaço de ovelha
Farofa de dendê
Farofa de içá
Farofa doce de castanhas
Favada nordestina
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Feijão tropeiro
Feijão-preto com leite de coco
Feijoada brasileira
Feijoada de frutos do mar
Feijoada pernambucana
Filé à Osvaldo Aranha
Filé aperitivo
Fios de ovos
Frango à passarinho
Frango caipira com pequi
Frango com quiabo
Frigideira de bacalhau
Frigideira de maturi
Frigideira de siri
Fritada de aratu
Frito do vaqueiro
Galeto com polenta frita
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata
Galinhada
Galinhada com pequi
Gelatina de pinga
Geleia de bacuri
Geleia de jabuticaba
Ginga com tapioca
Godó de banana verde
Goiabada cascão
Isca de peixe com molho tártaro
Joelho de porco
Lagarto recheado

Lagosta grelhada
Lambari frito
Lambreta
Leitoa pururuca
Linguiça na cachaça
Linguiça pantaneira
Lombo assado
Lula à dorée
Maçã do amor
Macarrão de comitiva
Mandioca frita
Maniçoba
Manjubinha frita
Mão de vaca
Maria mole
Mariscada
Marmelada
Matambre enrolado
Maxixada com carne-seca
Milho-verde na brasa
Mocotó
Moela na cerveja escura
Mojica de pintado
Moqueca baiana
Moqueca capixaba
Moqueca de camarão
Moqueca de ostra
Moqueca de ovo
Moqueca de siri mole
Orelhas de burro
Ovo colorido
Ovo frito
Paçoca de amendoim
Paçoca de carne de sol
Pamonha doce
Panelada nordestina
Pão de ló
Pão de torresmo
Papo de anjo
Pastel de camarão e de carne
Pato no tucupi
Pé de moleque
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Peixada cearense
Peixada de dourado
Peixe assado
Peixe assado na folha de bananeira
Peixe com molho de arubé

Peixe frito com açaí
Peixe grelhado com molho de camarão
Peixe na telha
Pernil de porco
Pessegada
Pêssego em calda
Picanha assada com sal grosso
Picolés de limão e de uva
Pierogi
Pinhão cozido
Pirão de carne
Pirão de peixe
Pirarucu no leite de castanha
Porco na lata
Porquinho empanado
Pupunha cozida
Purê de abóbora
Quebra-queixo
Quiabada com carne
Quibebe
Quinhapira
Quirera com suã
Quirera lapeana
Rabada no tucupi
Rosbife
Rosquinha de pinga
Roupa velha
Sacolés de groselha e de cajá
Salada de beterraba
Salada de escarola
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de macarrão com atum
Salada de maionese
Salada de palmito pupunha
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salpicão de frango
Sanduíche de calabresa com vinagrete
Sanduíche de mortadela
Sanduíche de pernil
Sarapatel
Sardinha escabeche
Sardinha frita
Sopa de abóbora
Sopa de batata com carne
Sopa de berbigão
Sopa de caranguejo

Sopa de capelete
Sopa de feijão com macarrão
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Sopa de pinhão
Sopa leão veloso
Sururu ao leite de coco
Suspiro
Tacacá
Tainha na grelha
Tambaqui na brasa
Tapioca
Torresmo
Torta capixaba
Tutu de feijão
Vaca atolada
Xinxim de galinha
Xixo

VII. RECEITAS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ensinamos a fazer vários produtos normalmente comprados prontos. Se usar industrializados, leia atentamente o rótulo.

Abará
Abóbora caramelada
Abobrinha refogada
Acaçá
Açaí com tapioca flocada
Afogado
Amendoim caramelado
Amendoim cozido
Anchova na brasa
Arroz branco
Arroz carreteiro
Arroz com açafrão-da-terra
Arroz com pequi
Arroz com suã
Arroz com tucumã
Arroz de capote
Arroz de coco
Arroz de cuxá
Arroz de frutos do mar
Arroz de haução
Arroz de polvo

Arroz lambe-lambe
Asa de frango
Azul-marinho
Baba de moça
Bacalhoada
Bala de coco
Bala de ovo
Bananada
Batata frita
Batata palha
Batata rústica
Batata sautée
Bife acebolado
Bife à rolê
Bife de fígado acebolado
Bijajica
Biscoito de araruta
Bobó de camarão
Bobó de fruta-pão
Bobó de inhame
Bode assado
Bode guisado
Bolinho de estudante
Bolinho de peixe com banana-da-terra
Bolinho de piracuí
Bolo de araruta
Bolo de fécula de batata
Brevidade
Buchada de bode
Cajuzinho
Caldeirada de peixe
Caldeirada de pitu
Caldeirada paraense
Caldo de feijão
Caldo de mocotó
Caldo de piranha
Caldo de sururu
Caldo verde
Camarão ao alho e óleo
Camarão ao bafo
Camarão ensopado com chuchu
Canja de galinha
Canjica
Capote ao molho
Capote frito
Caranguejo toc-toc
Carne assada com batata
Carne de caju

Carne de jaca
Carne de panela
Carne desfiada
Carne louca
Carne moída com batata
Carneiro guisado
Caruru
Chambaril
Chimia de amora
Chips de banana-da-terra
Chips de batata
Chips de mandioca
Chuchu refogado
Chucrute
Cocada branca
Conserva de batata-bolinha
Conserva de legumes
Conserva de ovo de codorna
Conserva de pimenta na cachaça, no azeite e no vinagre
Coquetel de camarão
Coquinho queimado
Costela de bode
Costela de pacu
Costela no bafo
Costelinha de porco
Costelinha de porco com canjiquinha
Cozido
Creme de abacate
Cuscuz de milho
Cuscuz paulista
Damorida
Dobradinha
Doce de abóbora
Doce de abóbora em cubos
Doce de açaí
Doce de batata-doce cremoso
Doce de caju
Doce de casca de jabuticaba
Doce de cidra
Doce de coco verde
Doce de figo verde
Doce de jaca
Doce de jenipapo cristalizado
Doce de laranja-da-terra
Doce de limão
Doce de mamão verde
Doce de mangaba
Doce de maracujá

Efó
Ensopado de carne com jiló
Ensopado de peixe
Escaldado de peixe
Espinhaço de ovelha
Farofa de dendê
Farofa de içá
Farofa doce de castanhas
Favada nordestina
Feijão caseiro
Feijão com pequi
Feijão tropeiro
Feijão-preto com leite de coco
Feijoada brasileira
Feijoada de frutos do mar
Feijoada pernambucana
Filé à Osvaldo Aranha
Filé aperitivo
Fios de ovos
Frango à passarinho
Frango caipira com pequi
Frango com quiabo
Frigideira de bacalhau
Frigideira de maturi
Frito do vaqueiro
Galeto com polenta frita
Galinha à cabidela
Galinha ao molho pardo
Galinha caipira ao molho
Galinha na lata
Galinhada
Galinhada com pequi
Gelatina de pinga
Geleia de bacuri
Geleia de jabuticaba
Ginga com tapioca
Godó de banana verde
Goiabada cascão
Joelho de porco
Lagarto recheado
Lagosta grelhada
Lambari frito
Lambreta
Leitoa pururuca
Linguiça na cachaça
Linguiça pantaneira
Lombo assado
Maçã do amor

Mandioca frita
Maniçoba
Mão de vaca
Maria mole
Mariscada
Marmelada
Matambre enrolado
Maxixada com carne-seca
Milho-verde na brasa
Mocotó
Mojica de pintado
Moqueca baiana
Moqueca capixaba
Moqueca de camarão
Moqueca de ostra
Moqueca de ovo
Moqueca de siri mole
Orelhas de burro
Ovo colorido
Ovo frito
Paçoca de amendoim
Paçoca de carne de sol
Pamonha doce
Panelada nordestina
Pato no tucupi
Pé de moleque
Pé de moleque de mandioca com castanha-de-caju
Peixada cearense
Peixada de dourado
Peixe assado
Peixe assado na folha de bananeira
Peixe com molho de arubé
Peixe grelhado com molho de camarão
Pernil de porco
Pessegada
Pêssego em calda
Picanha assada com sal grosso
Picolés de limão e de uva
Pinhão cozido
Pirão de carne
Pirão de peixe
Pirarucu no leite de castanha
Porco na lata
Pupunha cozida
Purê de abóbora
Quebra-queixo
Quiabada com carne
Quibebe

Quinhapira
Quirera com suã
Quirera lapeana
Rabada no tucupi
Rosbife
Roupa velha
Sacolés de groselha e de cajá
Salada de beterraba
Salada de escarola
Salada de feijão-fradinho
Salada de feijão-manteiguinha
Salada de maionese
Salada de palmito pupunha
Salada de pepino
Salada de pupunha
Salpicão de frango
Sarapatel
Sardinha escabeche
Sopa de abóbora
Sopa de batata com carne
Sopa de caranguejo
Sopa de legumes com carne
Sopa de mandioca com músculo
Sopa de pinhão
Sopa leão veloso
Sururu ao leite de coco
Suspiro
Tacacá
Tainha na grelha
Tambaqui na brasa
Tapioca
Torresmo
Torta capixaba
Tutu de feijão
Vaca atolada
Xinxim de galinha
Xixo

BIBLIOGRAFIA

AMADO, Paloma Jorge. ***A comida baiana de Jorge Amado***. Rio de Janeiro: Record, 2003.

ATALA, Alex. ***Por uma gastronomia brasileira***. São Paulo: BEI, 2005.

CASCUDO, Luís da Câmara. ***História da alimentação no Brasil***. São Paulo: Global, 2004.

CASTANHO, Thiago; **BIANCHI**, Luciana. ***Cozinha de origem***. São Paulo: Publifolha, 2013.

CHAVES, Guta; **FERRAZ**, Rodrigo; **FREIXA**, Dolores. ***Expedição Brasil Gastronômico***. São Paulo: Melhoramentos, 2013.

CHRISTO, Maria Stella Libânio. ***Minas de forno e fogão***. São Paulo: Papagaio, 2002.

CHRISTO, Maria Stella Libânio. ***Fogão de lenha***. Garamond, 2006.

COMER BEM: DONA BENTA. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2014.

COSTA FILHO, Odylo et al. ***Cozinha do arco-da-velha***. Rio

de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

O COZINHEIRO IMPERIAL. Rio de Janeiro: Nova Cultural, 1996.

O COZINHEIRO NACIONAL. São Paulo: Editora Senac, 2008.

A CULINÁRIA BAIANA NO RESTAURANTE SENAC DO PELOURINHO. Editora Senac Nacional, 1999.

DÓRIA, Carlos Alberto. Estrelas no céu da boca. São Paulo: Senac São Paulo, 2006.

DÓRIA, Carlos Alberto. Formação da culinária brasiileira. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

DOS COMES E BEBES DO ESPÍRITO SANTO. Rio de Janeiro: Editora Senac Nacional, 1999.

FERNANDES, Caloca. ***Viagem gastronômica através do Brasil***. São Paulo: Editora Senac SP: Estúdio Sonia Robatto, 2001.

FLORENÇANO, Paulo Camilher; **ABREU**, Maria Morgado de. ***A culinária tradicional do Vale do Paraíba***. Taubaté/São Paulo: Fundação Nacional do Tropeirismo/Centro Educacional Objetivo, 1992.

FREYRE, Gilberto. ***Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil***. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

FRIEIRO, Eduardo. ***Feijão, angu e couve: ensaio sobre a comida dos mineiros***. Belo Horizonte: Ed. Itatiaia; São Paulo: Ed. Da Universidade de São Paulo, 1982.

GOMES, Virgílio Nogueiro. ***Dicionário prático da cozinha portuguesa***. Marcador Editora, 2015.

JUNQUEIRA, Lígia. ***Receitas tradicionais da cozinha baiana***. Ediouro, 1977.

LODY, Raul (org.). ***À mesa com Gilberto Freyre***. Rio de Janeiro: Editora Senac Nacional, 2004.

LORENZI, Harri; **KINUPP**, Valdely Ferreira. ***Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil***. Plantarum, 2014.

MARCELLINI, Rusty; **FERRAZ**, Rodrigo. ***Expedição Brasil Gastronômico – Volume 2***. São Paulo: Melhoramentos, 2014.

MARTINS, Paulo. ***Culinária Paraense***. Belém: IECA, Instituto de Educação e Cultura da Amazônia, 2005.

ONOFRE, Palmirinha. ***O grande livro da Palmirinha***. São Paulo: Alaúde, 2014.

ORTENCIO, Bariani. ***Cozinha goiana***. Goiânia: Editora Kelps, 2008.

QUERINO, Manuel. ***A arte culinária na Bahia***. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

REGO, Dr. Antonio José de Souza. ***Dicionário do doceiro brasileiro***. São Paulo: Editora Senac, 2010.

ROMIO, Eda. ***500 anos de sabor: Brasil 1500-2000***. São Paulo: ER Comunicações, 2000.

SAMPAIO, A.J. ***Alimentação sertaneja e do interior da Amazônia***. Companhia Editora Nacional, 1944.

SUASSUNA, Ana Rita. ***Gastronomia sertaneja: receitas que contam histórias***. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2010.

IDEALIZAÇÃO, CRIAÇÃO, PESQUISA E CURADORIA
INSTITUTO BRASIL A GOSTO
Ana Luiza Trajano

PESQUISA E PRODUÇÃO GASTRONÔMICA
Ana Luiza Trajano e Thiago Andrade

TESTE E REVISÃO DE RECEITAS
INSTITUTO BRASIL A GOSTO
Ana Luiza Trajano
Juliana Mendes
Karina Carvalho
Marizete Santos
Thiago Andrade

GESTÃO DE PROJETO E PRODUÇÃO GERAL
Leticia Rocha, Renata Moura, Vinícius Capovilla e Thiago Andrade

DIREÇÃO DE CRIAÇÃO
Bruno D´Angelo

EDIÇÃO, TEXTOS E REVISÕES
Gabriela Aguerre, Gabriela Erbetta e Leticia Rocha

PESQUISA E TEXTOS
Gabriela Aguerre, Gabriela Erbetta, Leticia Rocha e Vinícius Capovilla

CAPA
Bruno D'Angelo e Marcio Penna

PROJETO GRÁFICO
Paulo Inoue e Marcio Penna

EDIÇÃO DE ARTE
Marcelo Furquim e Marcio Penna

FOTOGRAFIA ARTÍSTICA
Alexandre Schneider

PRODUÇÃO CULINÁRIA
ESTÚDIO FUÊ

Janaína Resende

PRODUÇÃO DE OBJETOS
Silvia Goichman

TRATAMENTO DE IMAGENS
Luciano Custódio

PREFÁCIO
Carlos Dória

TRADUÇÃO
Julia Debasse, Olívia Fraga e Patrícia Oyama

ASSESSORIA JURÍDICA
Cristiane Olivieri e Willian Galdino (Olivieri Advogados Associados)

GESTÃO ADMNISTRATIVA
Nicole Bornhausen (A2B Consultoria)

CONVERSÃO PARA EPUB
Marina Pastore

1ª edição digital: dezembro de 2017
ISBN: 978-85-06-07316-2 (digital)
ISBN: 978-85-06-00215-5 (impresso)



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

9788506069462

28 páginas

Compre agora e leia

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

Compre agora e leia



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

Compre agora e leia

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

Compre agora e leia



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

Compre agora e leia

"[…] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lã, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

Compre agora e leia



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

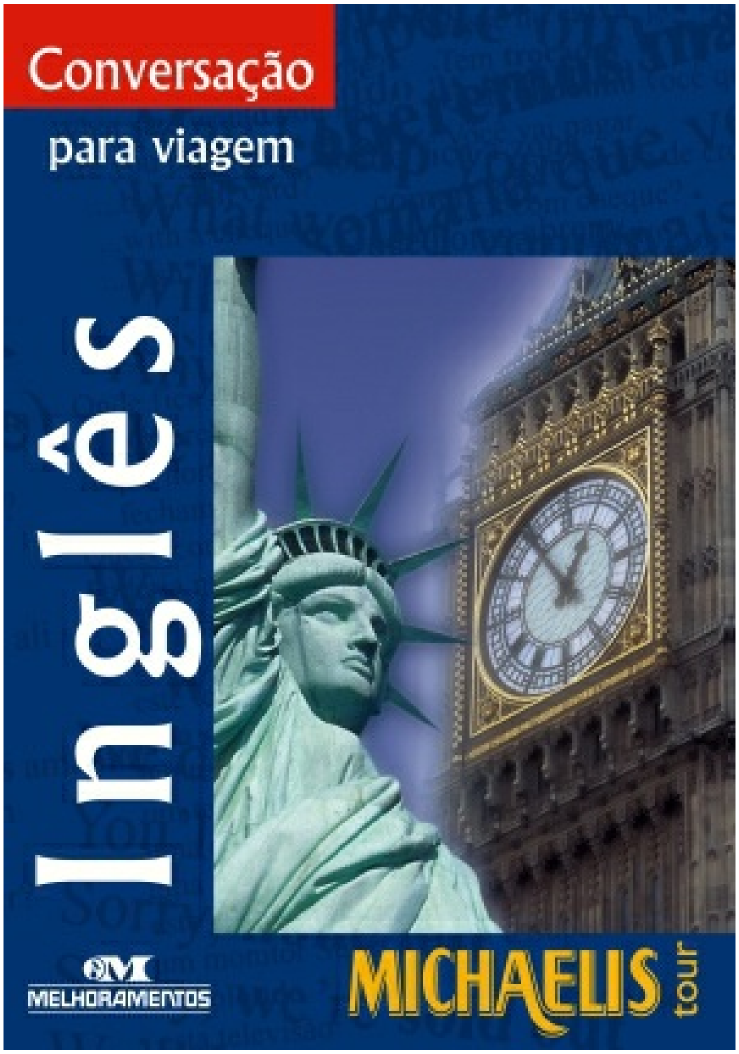
9788506074145

48 páginas

Compre agora e leia

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

Compre agora e leia



Conversação Para Viagem: Inglês

Vilela, Antonio Carlos

9788506073940

164 páginas

Compre agora e leia

Com o inglês na ponta da língua fica muito mais fácil viajar para o exterior. Neste guia de conversação você encontra tudo o que é necessário para falar, ouvir, ler e compreender a língua mais falada em todo o mundo. As situações mais comuns do dia a dia aparecem em ordem alfabética, facilitando a consulta: aeroporto, alimentação, compras, hotel etc. No final, um vocabulário com todas as palavras básicas do inglês e do português. Agora é só embarcar. Boa viagem!

Compre agora e leia